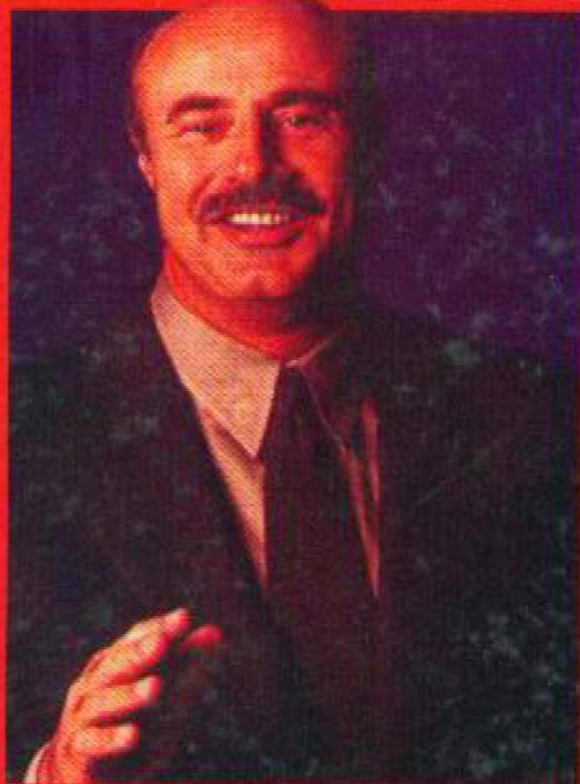
No. 1 New York Times Bestseller

Life Strategies کا اردو ترجمہ

کامیاب زندگی کا راستہ

ڈاکٹر فلپ سی میک گرا

ترجمہ: ایم وسیم

کامیاب زندگی کا راستہ

فلپ سی میک گرا (ڈاکٹر فل)

ترجمہ: ایم وسیم

مشعل بکس

آر بی۔۵، سیکنڈ فلور، عوامی کمپلیکس، عثمان بلاک، نیو گارڈن ٹاؤن

لاہور۔۵۴۶۰۰، پاکستان

اگر ہر شخص خود سے مطمئن ہو جاتا
تو دُنیا میں ہیروز کا وجود نہ ہوتا۔

مارک ٹوئن

فہرست

اعتراف

میں ''اوپرا'' کا شکرگزار ہوں جنہوں نے میرے اندر یہ کتاب لکھنے کی خواہش بیدار کی اور یہ عزم اور جذبہ پیدا کیا کہ میں اپنے خیالات دیگر لوگوں کے ساتھ شریک کرسکوں۔ ''اوپرا'' کے بغیر اس کتاب کا کوئی وجود نہ ہوتا اگر ایسا ہوتا تو یہ میرے نزدیک میری ذات کا المیہ ہوتا کہ میں نے یہ کتاب لکھنے کا موقع کھو دیا، میں 'اوپرا' کا شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے بخوبی یہ کام انجام دیا اور مجھے اپنے پلیٹ فارم پر شریک کیا، بلاشبہ وہ اس وقت امریکہ کی روشن اور واضح ترین آواز ہیں، میری ایک سچی دوست ہونے پر بھی ان کا شکرگزار ہوں۔

میں اپنی ازدواجی زندگی کے ۲۲ سال کے دوران میری لافانی مدد کرنے والی بیوی رابن کا بھی شکرگزار ہوں انہوں نے بالخصوص اس پراجیکٹ کے دوران مجھے اپنی محبت اور حوصلہ افزائی سے نوازا، میرے ۳ بیٹوں کی ماں ہونے کے باوجود وہ ایک بھرپور خاتون ہیں اور میں ان کی قربت پر نازاں ہوں بے شک انہوں نے زندگی میں کامیابیاں حاصل کیں۔
مجھے یہاں اپنے بیٹوں جے اور جارڈن کا بھی شکریہ ادا کرنا ہے جو مجھ سے محبت کرتے ہیں اور میرا یقین کرتے ہیں انہوں نے راتوں کو جاگ جاگ کر اس کتاب کی تکمیل میں میری معاونت کی۔ انہوں نے اپنی عمر سے پہلے تحمل، بلوغت اور حوصلہ افزائی کرنے کی صلاحیت کا مظاہرہ کیا، میں ان کی حس مزاح کا شکرگزار ہوں کیونکہ انہوں نے کبھی اپنی والدہ کو ہنسی سے دور نہیں ہونے دیا۔
میں یہاں اپنے انتہائی مخلص اور دلپذیر دوست جوناتھن لیچ جو تحمل وعزم کی تصویر ہیں کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہوں گا انہوں نے کئی سال تک پہلے میرے بچوں کو برداشت کرتے ہوئے حصول تعلیم میں ان کی معاونت کی پھر اس پراجیکٹ میں میرا ساتھ دیا، جوناتھن نے

اس کتاب کے منصوبے میں جتنی محبت اور دانائی کا ثبوت دیا اسے بیان کرنا ممکن نہیں۔ انہوں نے میرے بے ربط خیالات اور نکات کو مربوط کرنے کے لیے دل وجان

---

* معروف ٹی وی کمپیئر او پرا ونفری۔

سے کام کیا، میں اس میں اس قربانی اور راتوں کو دیر تک جاگ جاگ کر میری معاونت کرنے پر ان کا مشکور ہوں، ان کے تعاون کے بغیر یہ کتاب مکمل کرنا کسی طور پر بھی ممکن نہیں تھا۔

اس طرح مجھے اپنے پارٹنر اور نہایت غربت دوست جیری ڈوبز کا بھی شکریہ ادا کرنا ہے، وہ نہ صرف میرے بچوں کے مربی ہیں بلکہ اس کتاب کے لیے بھی مجھے انہوں نے ایک نہ ختم ہونے والی مدد سے نوازا، گزشتہ دودہائی سے ان کی دیانتداری اور شفقت نے مجھے آج میرے موجود سانچے میں ڈھلنے کے قابل بنایا قطع نظر اس بات سے کہ میں کیا کرتا ہوں وہ ہمیشہ میری بالکونی میں موجود رہتے ہیں۔

میں اپنی اسسٹنٹ ٹیم گیلووے کا ممنون ہوں جنہوں نے اپنے ان تھگ عزم سے مجھے کتاب کے لیے مواد فریم کیا، میں شکرگزار ہوں کہ اس نے کبھی مجھے اپنی تھکن کا احساس ہونے دیا نہ کبھی ''ناں'' کہا۔

میلوڈی گریگ اور کیمبرلن رائن ہارگ کا بھی شکریہ کہ انہوں نے مسودے کو تحریری ربط سے سنوارا۔

میری ماں اور بہنوں کا شکریہ ادا کرنا بھی باقی ہے جنہوں نے میری پوری زندگی میں یہ ''سازش'' کی کہ میں خاندان کا اکلوتا لڑکا ہونے کی وجہ سے خصوصی اہمیت کا حامل ہوں، آنجہانی والد کا بھی ممنون ہوں جن کی بردباری اور بصیرت ناقابل فراموش ہے، دراصل انہوں نے ہی مجھے تعلیم دی، سکاٹ میڈیسن ہمیشہ میرے ساتھ رہے، ان کا بھی شکریہ!!

دوستی، وفاداری، کتاب کے مسودے کے مطالعے اور دیانتدارانہ فیڈ بیک دینے پر بل ڈاسن، چپ باب کاک، جان اور سٹیو وڈیوڈسن کا شکرگزار ہوں جبکہ کتاب کے ابتدائی ابواب میں مدیرانہ معاونت پر ہل زینا ہینیٹ کا ممنون ہوں۔

سیمینار کے ہزار ہاشر کا کا شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے بھرپور اعتماد کیا کہ میں ان کے دل و دماغ پر مثبت طریقے سے اثر انداز ہوں، انہوں نے مجھے زندگی کا سبق پڑھانے کی نہ صرف اجازت دی بلکہ دل سے جینا سکھانے کے قابل سمجھا۔

مجھے جیف جینکسن کی دانائی، تجربہ اور مشاورت کا شکرگزار ہونے پڑے گا، انہوں نے اس حوالے سے اس وقت دلچسپی لی جب یہ سب کچھ اتنا آسان نہیں تھا۔

میں باب ملر کا مشکور ہوں جنہوں نے اس پراجیکٹ کا پرجوش خیر مقدم کیا، میں اشاعتی شعبے میں ان کی حیرت انگیز مہارت کا بھی شکرگزار ہوں کیونکہ انہوں نے ایک ریکارڈ وقت میں کتاب کی اشاعت کا کام مکمل کیا۔ میں یہاں ہائپیرین (Hyperion) کی لیزی کا بھی شکریہ ادا کرنا پسند کروں گا جنہوں نے نہایت صبر واستقامت سے کتاب کی ایڈیٹنگ اور اس حوالے سے کارآمد مشاورت کا فریضہ بخوبی انجام دیا۔

تعارف

''وقت پر سمجھداری کا مظاہرہ کرنا کل دانائی کا نوے فی صد حصہ ہے''
ٹیڈی روز ویلٹ

ٹارگٹ: امریکاز سویٹ ہارٹ

رات کی تاریکی میں طویل خمدار سیڑھیاں اترتے ہوئے اوپرا مکمل طور پر تنہا تھی، ذرا مختلف حالات کی بنا پر سخت شیڈول کے تحت ہم اس وقت امریلو میں تھے، روایتی ہوٹل میں سیکورٹی ایک خواب پریشان ہی ہوسکتی ہے۔ لہٰذا ہم نے جنوبی ٹیکساس کے نواح میں ایک تین منزلہ محفوظ اور پرسکون مکان میں اقامت اختیار کی تھی، مسلح محافظ جو ۲۴ گھنٹے چوکس حالت میں کیمپ *''اوپرا'' کی سیکورٹی کا فریضہ سرانجام دیتے تھے اس وقت اندھیرے میں بیٹھے ہوئے سردی کا مقابلہ کرنے کی کوشش کررہے تھے، انہیں خبر نہیں تھی کہ وہ (اوپرا) اس وقت کہیں جارہی تھی، عمارت کی ہر منزل خاموش اور خوابیدہ نظر آرہی تھی، شمال سے آنے والی یخ بستہ ہواؤں کی سیٹیوں کے سوا کوئی آواز نہیں سنائی دے رہی تھی، سیڑھیوں کا دوسرا مرحلہ اترنے کے بعد اس نے انگلی کی نوک سے میرے دروازے پر ہلکی دستک دی، مجھے پتہ تھا یہ وہی ہوگی اسے بھی معلوم تھا کہ میں اس کے بارے میں جانتا تھا لہٰذا وہ ایک لفظ بھی نہ بولی، یہ آدھی رات کے بعد کا وقت تھا، اس رات کو وہ مقررہ وقت سے 2 گھنٹے پہلے سونے کے لیے بستر میں چلی گئی، میں اچھی طرح جانتا ہوں کہ کم نیند لینے کے باوجود وہ اس وقت پوری طرح ہشاش بشاش ہوگی، اگرچہ ہم سب میں یہ خوبی موجود ہے لیکن اوپرا بالخصوص اس

بات میں ہم سے آگے ہے، دشمن کی ایک طویل قطار والے اس ملک میں

* اوپرا شومختلف شہروں میں ہوتو اسے اوپرا کیمپ کہا جاتا ہے (مترجم)

ہم نیند میں بھی چوکس رہتے اور اپنی حفاظت کا خیال رکھتے کیونکہ امریلو میں متحارب گروپوں کے جارحانہ عزائم کا ہمیں بخوبی علم تھا۔

گزشتہ چند روز کے دوران میں نے اس کی آنکھوں میں ایک نمایاں تبدیلی دیکھی تھی، وفاقی عدالت کے قریبی علاقے میں اچھی باتیں سننے کو نہیں مل رہی تھیں، لوگ اوپرا تک رسائی کے لیے اس کے سٹاف پر حملہ آور ہو رہے تھے، ایک شیر ماں کی طرح اپنے بچوں کی حفاظت کے لیے وہ مکمل طور پر تیار نظر آتی تھی، کیا ایسا ہوسکتا تھا کہ دشمن بہت آگے تک چلے گئے ہوں؟

جب میں نے دروازہ کھولا تو وہ مجھے یکاوتنہا دکھائی دی، جاگنے کے لیے کی جانے والی جدوجہد کے باعث اس کے چہرے پر تکلیف دہ تاثرات نظر آرہے تھے، اس کی آنکھوں میں آنسو تھے لیکن یہ ہمدردی اور محبت کے وہ آنسو نہیں تھے جو ٹی وی شو کے دوران، اس کی آنکھوں میں اس کے لاکھوں مداح دیکھتے ہیں، اپنے مخصوص پاجامے اور جوتوں میں وہ اپنی عمر سے کہیں چھوٹی نظر آرہی تھی، وہ کچھ باتیں کرنا چاہتی تھی، وہ رات لمبی ہونے والی تھی۔

ٹی وی والی اوپرا اور نجی زندگی والی اوپرا تقریباً اتنی ہی مماثل تھی جتنا کوئی شخص تصور کرسکتا ہے، لیکن کسی نے بھی اس کو اس کیفیت میں نہیں دیکھا ہوگا، بعض معنوں میں ٹرائل کا یہ تجربہ اس کے لیے اجنبی تھا اور دوسرے الفاظ میں پہلے تجربے کا تسلسل لیکن مختلف کلاس روم تھا۔

اوپرا کا ''ہمیشہ تیار'' والا زبردست جذبہ بسا اوقات میرے لیے بھی حیران کن ہوتا ہے حالانکہ میں اسے نہایت قریب سے سمجھتا ہوں اور ہم بھول جاتے ہیں کہ وہ کسی کو بالکل ہماری طرح تکلیف دینے میں مشتاق ہوسکتی ہے۔ مجھے اس کا خود یقینی کا وہ ٹریڈ مارک جسے روزانہ ۲ کروڑ امریکی ہر روز دیکھتے ہیں کہ کیسے وہ برے حالات میں بھی معاملات پر قابو پالیتی ہے اور اسے یقیناً اس چیز سے محبت کا ادراک ہو چکا ہے تاہم یہ ہر دو باتیں امریلو میں اس کے اندر نظر نہیں آرہی تھیں حالانکہ وہ وہی اوپرا تھی جسے دوسرے کے لیے کام کرنا اور پریشان ہونا آتا ہے۔

لیکن میرے کمرے کے دروازے پر اس وقت موجودگی نے مجھے یاد دلایا کہ وہ بہرحال ایک انسان ہے اور اس وقت اس کے اندر تنہائی کا ڈراؤنا احساس موجود تھا جو کسی بھی انسان میں حملے کے دوران در آتا ہے وہ ایک متاثرہ انسان کی حیثیت سے ملول دکھائی نہیں دے رہی تھی، اور یہ چیز اس وقت اس کی اصل شخصیت سے میل نہیں کھا رہی تھی، لیکن مجھے پتہ تھا وہ زخم خوردہ، پریشان اور کنفیوژ تھی، ہم ایک مختلف دنیا میں اجنبی اور زبردست دباؤ والی کیفیت میں رہ رہے تھے، جہاں لگتا تھا کہ وقت سماجی شعبے میں ترقی سے بہت پہلے جامد ہو کر رہ گیا ہے اور نظریات کی دلیل، شائستگی اور کامن سینس بھی تعطل کا شکار ہے، ہمارے گروپ کے ارکان نے (اوپرا) کے چہرے پر اینٹی اوپرا دائرے نقش کرنے کے احتجاجی پوسٹروں کی نشاندہی کی، اشتعال انگیز سٹکر ہر جگہ چسپاں تھے حتیٰ کہ مختلف سکولوں میں بھی سٹکر تقسیم کیے گئے، یہ چیز اس کی مقبولیت اور احترام سے بالکل متضاد تھی، حتیٰ کہ شہر کے ایوان تجارت کے صدر نے اس ''دراندار'' کی حمایت نہ کرنے کی وارننگ جاری کر رکھی تھی، انہیں حالات کے پیش نظر سیکورٹی بہت سخت کی گئی تھی دوسری طرف اس کے ہزاروں مداح بھی اس پر نظر رکھے ہوئے تھے۔

اوپرا کو دھوکہ دہی، ہتک عزت، غفلت اور اس جیسے کئی تکنیکی دعوؤں کے سول (Civil) الزامات کا سامنا تھا، ان حالات میں اسے کنگرو عدالت کا خوف بھی تھا، اس پر میڈ کاؤ * کے حوالے سے حقائق توڑنے مروڑنے اور جھوٹ بول کر سنسنی پھیلانے کے سرعام الزامات لگائے جا رہے تھے اس کی عزت نفس اور اخلاقیات کو بری طرح مجروح کیا جا رہا تھا، اس کے مخالفین امریکی عوام کو بتا رہے تھے کہ وہ ویسی نہیں ہے جیسی نظر آنے کی کوشش کرتی ہے، انہوں نے اسے لالچی ، غیر ذمہ دار اور سچائی کو دھوکہ دینے والی بھی قرار دیا، عدالت میں مدعیوں نے میز کُوٹ کُوٹ کر کہا اس پر اعتبار نہیں کیا جا سکتا۔ اور یہ کہ اس کی عزت نفس کچل کر اس سے ۱۰۰ ملین ڈالر سے زائد کا جرمانہ کیا جائے، اس کے پیشہ وارانہ پہلو پر حملے بہت تکلیف دہ تھے، لیکن اب اس کے سٹاف پر حملے کیے گئے جن کا ہمیشہ اس نے بہت خیال کیا، خود اوپرا بھی جارحیت کا نشانہ بنی، جس نے اسے اندر گہرائی تک کاٹ کر رکھ دیا، اس سے بھی بڑھ کر یہ تکلیف دہ احساس کہ جس دنیا میں وہ رہتی تھی وہاں آزادانہ طور پر سوال وجواب کیے جاتے تھے لیکن اب کمرہ عدالت میں اسے خاموش رہ کر صرف سننے کا حکم

دیا جا رہا تھا۔

میری رائے میں کیس دائر کرنے والے کروڑ پتی طاقتور چرواہوں نے اوپرا کو ٹیکساس کی پیچیدہ اور مشکوک ریاست میں اس لیے گھسیٹا کہ انہوں نے پانی میں خون کی بو سونگھ لی تھی، قانونی موشگافیوں کے ذریعے انہوں نے اسے اپنے علاقے میں بے دست وپا کرنے کی کوشش کی جہاں انتہائی امیر سیاہ فام خاتون کو بیف(Beef)انڈسٹری کے دشمن کے طور پر پیش کیا جا رہا

* میڈ کاؤ مویشیوں بالخصوص گائے میں پائی جانے والی خطرناک بیماری ہے، حالیہ سالوں میں یورپ میں اس سے نقصان ہوا۔ (مترجم)

تھا، اسے گویا امریلو میں گھیرا گیا تھا، ٹیکساس...... سیاہ فام حاوی مردوں اور بیف انڈسٹری کا مسلمہ دارالحکومت..... اوپرا نے جو کچھ کہا یا محسوس کیا اس کا خلاصہ یہ تھا: یہ سب کچھ ٹھیک نہیں، مجھے یقین نہیں آ رہا کہ یہ سب کچھ ہو رہا ہے، یہ یقیناً میرے ساتھ نہیں ہو رہا، یہ سچ نہیں ہو سکتا، لیکن ایسا میرے ساتھ کیوں ہو رہا ہے؟ اس کی کوئی وجہ تو ہونی چاہیے تھی۔''

کیا اسے شو میں زیر بحث آنے والے اہم موضوع کا سودا کرنے سے انکار نہیں کرنا چاہیے تھا؟ کیا اسے بلندی کا راستہ اختیار کرنے والی نہیں ہونا چاہیے تھا؟ نرخوں کی شرح بڑھانے کے گمراہ کن دباؤ کے سامنے کیا اسے حق نہیں حاصل تھا کہ وہ ڈٹی رہے اور حالات کو درست کرے؟

کیا وہاں کوئی انصاف نہیں تھا؟ کیا لوگ اس شرمناک دعوے (کیس) کی حقیقت نہیں دیکھ سکتے تھے؟ اوپرا کو اس کا احساس نہیں ہو رہا تھا، مسئلہ یہ تھا اگر وہ بدستور اس سے بے خبر رہی تو وہ ولگ اس کی خبر لینے والے تھے۔

فلم یا ٹی وی کے ستارے کی طرح ہم اوپرا کے بھی سحر میں مبتلا تھے، ہم تصور کر سکتے تھے کہ اپنی زندگی کے ہر لمحے میں وہ انتہائی اعتماد اور کنٹرول سے سٹیج پر آتی ہے اور پس منظر میں موسیقی کی دھیمی لہر کے ساتھ بازو پھیلا کر مانوس انداز میں ہاتھ ہلاتی ہے۔ وہ زندگی سے بھی بڑی نظر آ سکتی ہے اگرچہ وہ بڑی نہیں ہے، لیکن امریلو میں بری طرح گھری اور اندرونی خلفشار میں مبتلا ہوتے ہوئے بھی اوپرا ونفری نے اپنا معیار برقرار رکھا۔

لاکھوں مداح اس پر گویا سودائی دنیا میں ایک تیز موسیقی کی طرح انحصار کرتے ہیں،

اسے تازگی کے احساس سے مزین سانس سمجھتے ہیں، اس کے بدلے میں وہ اپنے دیکھنے والوں کے جذبات کا پوری طرح خیال رکھتی ہے، حتیٰ کہ حملے کا نشانہ بننے کے بعد بھی وہ ''اوپرا'' کے روپ میں سامنے آئی، اس کا ٹی وی شو کا ہر صورت میں جاری رہنا چاہیے۔

امریلو میں جنوری کی راتیں خون منجمد کرنے والی ہوتی ہیں، تاہم پرانی طرز کے ''لٹل تھیٹر'' میں حدت کا پورا انتظام موجود تھا، ہر رات جبکہ ۴۰۰ سامعین کندھے سے کندھا جوڑے ہال میں بیٹھے ہوتے تھے یہ بتانا نہایت مشکل ہے آیا ان کے جوش اور توجہ سے توانائی کا احساس ممکن تھا، ''ہالی ووڈ'' ان کے شہر میں آیا تھا، جیسے ہی ہیڈفون لگائے پروڈیوسر نے اپنا ہاتھ اوپر اٹھایا تو سرگوشیاں دھماکہ خیز آوازوں اور خیر مقدمی انداز میں تبدیل ہوئیں، ''اوپرا'' کی مخصوص موسیقی اچانک سپیکروں سے تیز آواز میں نکلنے لگی۔

اوپر تیز روشنیوں میں نہائے سامنے آئی تو اس بات میں کوئی شک وشبہ نہ رہ گیا کہ اب سٹار ان کے درمیان موجود تھا، میوزک، سیٹ اور اس کی آمد ہر چیز بالکل ٹھیک تھی، شائستہ، رنگین، انداز سے بھرپور، جدید..... آپ اس میں کھوئے بغیر نہیں رہ سکتے، لیکن سیٹ پر موجود ہر چیز ایک مسکراہٹ کے مقابلے میں ہیچ تھی..... وہ مسکراہٹ جو زندگی میں ایک معصوم خوشی کا اظہار ہوتی ہے، اسے سننے اور دیکھنے سے محبت کا احساس، مسلسل 3 گھنٹے کی ریکارڈنگ کے دوران سامعین نے محبت کا جواب محبت سے دیا، وہ خوشی سے جھوم رہے تھے اور اپنے پاؤں ہلا رہے تھے، ٹیکساس کے محبت کرنے کے مخصوص انداز میں خیر مقدمی سروں کا ایک سلسلہ چل رہا تھا، یہ دوبارہ اس کی اپنی دنیا تھی، وہ مکمل کنٹرول میں تھی، وہ وہی کر رہی تھی جس سے اسے محبت تھی، وہ اوپرا تھی!!

تھیٹر میں اپنی ۳ گھنٹے کی موجودگی کے دوران ہر کوئی لطف اندوز ہو رہا تھا اور سب سے زیادہ تو وہ خود حظ اٹھا رہی تھی، لوگ اسے چھوتا، اسے گلے لگانا چاہ رہے تھے گویا ایسا کرنے سے وہ اس کی گرمجوشی اور توانائی حاصل کر سکتے ہوں، یا یہ کہ توانائی کی کوئی حد نہیں ہوتی، ہال خالی ہونے کے کافی دیر بعد جب اس کے اکثر مداح گھروں میں سونے کی تیاری کر رہے ہوں گے وہ بدستور وہاں تھی اور ریکارڈنگ کے مراحل میں اپنے سٹاف کے ساتھ مصروف تھی، مسکراہٹ اب بھی برقرار تھی America's Sweetheart۔ لیکن اس خاموش گھر میں وہ نصف شب کے بعد کا وقت تھا اور میں اس توانائی کا اختتام دیکھ رہا تھا۔ بیسمنٹ کے گیم روم

میں بیٹھی امریکا کی سویٹ ہارٹ مسکرارہی تھی، وہ میرے ساتھ فرش پر بیٹھی تھی، اس کے بکھرے بال ٹخنوں کو چھور ہے تھے، کئی روز پہلے کی طرح یہ دن بھی بہت طویل ہو چکا تھا، جب آپ کا ہرروز صبح 5:30 بجے سے شروع ہو اور یکے بعد دیگرے دوناک شو کی ریکارڈنگ سے قبل 9 گھنٹے عدالت میں گزارے ہوں تو ''تھکن'' کوئی بڑا لفظ نہیں رہ جاتا، اس بیسمنٹ میں اوپرا کے ساتھ بیٹھ ہوئے میں جانتا تھا کہ وہ اس تک پہنچنے والے ہیں وہ بھی خود کو تلاش کرنے کے لیے جدوجہد میں مصروف تھی۔

کئی طرح کے حملوں سے پیدا ہونے والے ناپسندیدہ احساسات وقت گزرنے پر اب سطح پر آیا چاہتے تھے، بحرانی کیفیت کو مدنظر رکھیں تو پتہ چلتا ہے کہ اوپرا خود کو کھوچکی تھی ، وہ انسانیت پر مبنی طریقے سے جواب دے رہی تھی، وہ شائستگی اور سمجھداری کی اس طرز پر چل رہی تھی جس کا آج کے امریکہ میں فقدان ہے، یہ رویے سوچیں اور انداز ہی ہیں جو کسی معاشرے اور زندگی پر اثر ڈالتے ہیں، یہ رویے آپ کے ہوں، اوپر اونفری کے ہوں یا معاشرے کے مجموعی رویے ہوں، دراصل یہی کسی المیے کے ردعمل کی نشانی ہوتے ہیں۔

ایک دوست کی حیثیت سے میں اسے گلے لگا کر تسلی دینا چاہتا تھا کہ سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا اور اسے فکر نہیں کرنی چاہیے، لیکن میں بڑی اچھی طرح جانتا تھا، میں جانتا تھا کہ وہ اس کیفیت سے نہیں نکلے گی، اس کیفیت سے جلد نہیں نکل سکے گی، وہ ہارنے والی تھی اور اس پر ایک عدالتی فیصلے کا لیبل لگنے والا تھا اور یہ یقیناً ایسا ہونا بہت غلط تھا، اس سے بھی بڑھ کر یہ کہ اگر وہ کہیں ہار جاتی تو امریکہ کی کئی اور ریاستوں میں مقدمات اس کے منتظر ہوتے، اور اسے وہاں عدالتوں میں گھسیٹا جائے گا اور ان سب مقدمات میں پیسے کی ہی خوشبو آرہی تھی، لیکن میں وہاں صرف اظہار ہمدردی کرنے یا سننے کے لیے نہیں موجود تھا، بلکہ میں وہاں ایک ایسے منصوبہ کار طور پر بیٹھا تھا جس نے جیوری کے دل و دماغ کو فتح کرنے کی حکمت عملی تیار کرنا تھی اور مقدمہ جیتنا تھا۔

ہر شخص کا کوئی نہ کوئی کام ہوتا ہے، کچھ لوگ گھر بناتے ہیں، میں زندہ رہنے کی حکمت عملی تیار کرتا ہوں، میں ایک منصوبہ ساز ہوں، میں انسانی فطرت اور رویے کا مطالعہ کرتا ہوں، اپنے بہترین دوست، پارٹنر گیری ڈوبز (جو میرے خیال میں امریکہ کا سب سے اچھا قانونی تجزیہ نگار ہے) کے ساتھ مل کر لوگوں کی مدد کرتا ہوں کہ وہ جان سکیں زندگی سے انہیں

کیا چاہیے، یہی میرا کام ہے اور اگر یہ آپ کی زندگی ہے جس کے حوالے سے میں بات کررہا ہوں تو بتادوں کہ رکاوٹیں ہمیشہ بہت اونچی ہوتی ہیں اور اوپرا کے معاملے میں تو یہ اور بھی زیادہ اور پیچیدہ تھیں، مالی یا دیگر.....!!

۱۰۰ ملین ڈالر کے مقدمے میں دوسرے نمبر پر آنے کا کوئی آپشن تھا ہی نہیں، میرے پاس ایک بہت اچھی طرح سوچا سمجھا منصوبہ تھا، پرمغز تحقیق پر مبنی حکمت عملی پر سچ کو سامنے لاکر مؤثر انداز میں پیش کرسکے، اس سٹریٹجی کو بنانے میں مجھے کئی ماہ لگے، اس میں حیرت والی کوئی بات نہیں کہ اوپرا اس حکمت عملی کا اہم حصہ تھی، اس کے بغیر ہم مویشیوں کے اس علاقے میں بری طرح مقدمہ ہار سکتے تھے۔

ہمیں اس کی ضرورت تھی، ہمیں اس کی ذات کی مخصوص توانائی مربوط حالت میں درکار تھی اور یہ ہمیں ابھی چاہیے تھی، اوپرا کو اس مقصد کے لیے تیار کرنا میرے کام کا ایک اہم حصہ تھا اور میں ایسا کرنے کی ٹھان چکا تھا، وہ سچائی یہ تھی ، لیکن میں اگر غلطی پر نہیں ہوں تو کمرہ عدالت سچ پگھلانے والا برتن نہیں، بلکہ اسی طرح جیسے عام زندگی میں ہوتا ہے.....اگر آپ بغیر سوچے سمجھے اور منصوبہ بندی تیار کیے بغیر عدالت میں چلے جائیں تو آپ خود کو دھوکہ دے رہے ہوں گے، میں اب اوپرا کے مسئلے میں زیادہ انتظار کرسکتا تھا۔

میری سماعت جاری تھی اور ہرروز گزرنے کے ساتھ اس میں تیزی آتی جارہی تھی، فیصلے ہورہے تھے، پلان تیار کیے جارہے تھے، گواہیاں آرہی تھیں، جاری تھیں، یہ سب کچھ اوپرا کے لیے تیار کیا جارہا تھا، پریس، مدعی، جیوری حتیٰ کہ ہم خود جو اس کی صفائی کے لیے کام کررہے تھے جاننا چاہتے تھے کہ اوپرا ہمیں اپنی داستان سنائے! لیکن اس ''سٹار'' کے معاملے سے نمٹتے ہوئے ہمیں کئی جتن کرنے کے بعد بھی یہ مبہم کیفیت والا تجربہ ہوتا دکھائی نہیں دے رہا تھا حتیٰ کہ اوپرا کا ممتاز وکیل چارلس چپ باب کاک بھی اوپرا کی شمولیت کے بغیر کوئی منصوبہ بندی کرنے میں کامیاب نہیں ہوسکا تھا۔

چپ باب کاک نے مجھ سے دریافت کیا ''کیا وہ تیار ہوگئی ہے؟ ہمیں اسے تیار کرنا ہی ہوگا'' چپ باب کاک سے موزوں وکیل کو تلاش کرنا بہت مشکل تھا لیکن وہ جانتا تھا اوپرا کی موجودہ کیفیت برقرار رہنا بہت خطرناک ثابت ہوسکتا ہے، میڈیا ٹرائل میں مشہور باب کاک نے نہایت کامیابی سے پورے ملک میں میڈیا کے محاذ پر اوپرا کا دفاع کیا تھا، اگرچہ

اس کا ریکارڈ بہت اچھا ہے پھر بھی وہ جانتا تھا ایسے ۸۰ فیصد کیس سماعت کے وقت ہی ہار دیئے جاتے ہیں!

وہ بہت اچھا تھا، نہایت ہی اچھا، اب اس معاملے میں بھی اسے بہترین صلاحیتوں کا مظاہرہ کرنا تھا، فرش پر اس خاتون کے سامنے بیٹھے ہوئے، مجھے بہت زیادہ اظہار ستائش کرنا تھا، میں نے اپنے دل ودماغ کوٹٹولا تاکہ موزوں الفاظ تلاش کیے جاسکیں، ہم بات کرتے رہتے تھے، تجربے بھی کیے جاتے رہے لیکن جوصورتحال اس وقت تھی اس میں اوپرا مسلسل اپنی ذات کے اندر جنگ کی حالت میں تھی، قطع نظر اس بات سے کہ ہم وہاں کیوں آتے تھے بالآخر میں نے اس کا ہاتھ تھاما اور کہا ''اوپرا میری طرف دیکھو، خدارا اب جاگ جاؤ'' کچھ ہونے والا ہے، تمہیں اس کھیل کو اپنے کنٹرول میں لانا ہوگا ورنہ یہ لوگ تمہارا حشر کرنے والے ہیں۔

اب میں فرض کرتا ہوں اس کرہ ارض پر تم سب سے زیادہ اثر ورسوخ والی خاتون ہو، لوگ خود آکر تمہیں نہیں بتائیں گے کہ گائے نے گوبھی کیسے کھائی، میں نے اس کی آنکھوں میں ناراضگی کی جھلک دیکھی، فطری طور پر ایسا ہی ہونا چاہیے تھا، لیکن میں نے نوٹ کیا کہ اس کی ناراضگی کا میرے ساتھ کوئی واسطہ نہیں تھا۔ میں اگر اس سے کم کہتا تو وہ اوپرا کو دھوکا دینے کے مترادف ہوتا مجھے سچ کو اس سنانا تھا جسے اوپرا سننا پسند کرتی وہ اس سے کم کی مستحق نہیں تھی، مجھ جیسا صاف گوشخص بھی اوپرا سے لگی لپٹی رکھے بغیر بات نہیں کرنا چاہ رہا تھا، لیکن وہ مجھے جانتی ہے، اسے پتہ ہے کہ میرے مفادات دراصل اس کے اپنے مفادات ہیں، اس نے میری آنکھوں میں جھانکا اور حالیہ عرصے سے مکمل مختلف آواز میں بولی ''نہیں وہ ایسا نہیں کرسکتے۔''

میں پوری سچائی سے کہتا ہوں کہ اس مختصر لمحے میں چرواہے مقدمے ہار گئے تھے، اس سے پہلے اوپرا صرف یہ سوچتی تھی کہ یہ سب کچھ ٹھیک ہے یا نہیں، اسے قبول کرے یا نہ کرے یقیناً وہ ایسا ہی کرتی رہی، وہ معاملات پر بھرپور توجہ دینے کی بجائے فلسفیانہ انداز میں عدم دلچسپی ظاہر کرتی رہی تھی۔ اس لمحے کے بعد اوپرا نے اپنی سچائی اور ٹھیک اقدامات پر دل کی گہرائیوں سے یقین کرنا شروع کیا، اس کو یقین آگیا کہ امریکی آئین کی پہلی ترمیم کے تحت وہ صحت اور تحفظ عامہ چرواہے پسند نہ کرتے ہوں، اصل میں اپنی ذات اور شخصیت

پرحملوں کے بعد وہ توڑ پھوڑ کا شکار تھی، اس نے اوپرا ونفری کی حیثیت سے سوچنا چھوڑ رکھا تھا، وہ اپنے ذہن سے تو جوابی لڑائی لڑی جارہی تھی تاہم دل سے وہ اس کے لیے مکمل آمادہ نہیں تھی، اس نے اپنے دفاع میں کئی اقدامات کیے، امریلو آئی، یہیں اپنے شوکی ریکارڈنگ منتقل کرائی، ہر روز سماعت کے لیے تیار ہوئی اور ہر رات حقائق جمع کرنے کے لیے کام کیا لیکن اس کے ذہن میں تھا چونکہ اس کے خلاف کیے جانے والے اقدامات غلط تھے لہٰذا مسئلہ حل ہوجائے گا اور وہ کامیاب ہوگی۔

اس کے سٹاف پر پے در پے حملوں نے بھی اسے سخت ذہنی کوفت میں مبتلا کیے رکھا، وہ ہارپو پروڈکشنز سے وابستہ ہر شخص کو اپنی فیملی کارکن سمجھتی ہے، ہر طرف سے شکایات ملنے پر وہ ذہنی طور پر مفلوج ہوگئی اور اعصاب ڈھیلے چھوڑ دیئے، میں نے دیکھا کہ ان چرواہوں کے عدالتی نظام اور تمام حالات سے زیادہ اپنی شناخت پر حملوں سے مایوس تھی، اگر وہ اپنی اس ذہنی حالت میں مضبوطی کا اظہار کرنے کے بجائے شک وشبہات اور شخصی تجربے سے پریشانی کی کیفیت میں برقرار رہتی تو بہت برا ہوتا بالکل واضح مقاصد پر مبنی پلان کے بغیر وہ جیوری کو غلط پیغام بھیجتی، وہ بھی حیران ہوتے کہ ''اوپرا اگر خود اس پر یقین نہیں کررہی تو ہم کیسے کرسکتے ہیں۔''

اس روز اوپرا نے اپنی شخصیت کے گرد چھائے بھوتوں کا مقابلہ کیا۔ ان میں سے کچھ ٹرائل سے متعلق تھے، اس جدوجہد کو میں اس کی آئندہ زندگی میں ایک مثال کے طور پر دیکھتا ہوں، اس کے پاس ایک ہی چوائس تھی، وہ صورتحال کی سنگینی قبول کرنے سے بدستور احتراز برتتی رہی کیونکہ وہ ایسا ہی چاہتی تھی دوسرے یہ کہ اپنے مخالفین کے سامنے ڈٹ جائے، ایک بار جب اس نے بحث مباحثے کی بجائے مقابلے کی ٹھان لی تو وہ اپنی اصل حالت میں واپس لوٹ آئی، اس نے مضبوط مؤقف اختیار کیا اس نے جیوری کی آنکھ میں آنکھ ڈال کر بات کی ، سچ بتایا، اس نے اپنے مخالفین کے سامنے بھی سینہ تان کر واضح پیغام دیا ''دیکھو دوستو! اگر تمہیں میرے ٹی وی شو سے کوئی مسئلہ پیدا ہا ہے تو میں تمہاری ہی بیٹی ہوں، کوئی مسئلہ ہے تو مجھ سے بات کرو، میرے سٹاف کو چھوڑ دو تم مجھے یہاں طلب کرنا چاہتے تھے، میں آگئی جو کرنا ہے کرلو میں بھاگنے والی نہیں، میں سمجھوتہ نہیں کروں گی اور مجھے خوفزدہ نہیں کیا جاسکتا۔''

اوپراونفری ایک مضبوطی عورت ہے، اوپر اونفری ایک فاتح ہے۔ اس نے جب مسئلے سے نمٹنے کی ٹھان لی اور اپنے دفاع میں اتر آئی تو اس کے مخالفین بری طرح سٹپٹاتے رہ گئے۔

1

حقیقت کو پالیں

”خود اپنے بارے میں غور وفکر کرتے ہوئے
ہم حقائق کا زیادہ خیال نہیں رکھتے۔“
مارک ٹوئن

اب میں جانتا ہوں کہ آپ کے مسائل اور چیلنجوں کے بارے میں نیویارک ٹائمز میں پڑھنا یا آج رات سی این این پر آپ کو دیکھنے کا کوئی امکان نہیں ...... کم ازکم میں امید کرتا ہوں کہ یہ سچ ہے، مجھے معلوم ہے کہ آپ ٹی وی یا فلموں کے بین الاقوامی سطح پر مقبول ستارے ہیں، جس کی لڑائیاں ، عدالتی مقدمات اور پریشانیاں عالمی میڈیا یا پرلمحہ بہ لمحہ دیکھی جائیں، لیکن بالکل اوپرا کی طرح آپ کو ہر روز مسائل اور چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، آپ بھی یہ سوچتے ہوں گے کہ جو کچھ آپ کے ساتھ ہورہا ہے وہ ٹھیک نہیں اور سچائی یہ ہے، اوپرا کی طرح آپ یہ محسوس کرتے ہوں گے کہ ایک وقت آئے گا جب دنیا برے لوگوں کو اچھے لوگوں سے الگ کرکے کہیں دور بھیج دے گی۔

موجودہ دور میں لوگ اچھے ہیں نہ حساس، لیکن یہ سب کچھ زندگی کا حصہ ہے، افسوس ناک امر یہ ہے کہ ایسا محسوس ہوتا ہے جتنا آپ کامیابی حاصل کرتے ہیں اتنا زیادہ لوگ آپ کو نشانہ بناتے ہیں، ایسا درست ہے یا نہیں اوپرا کی طرح دونوں صورتوں میں آپ کو اپنی مدد خود کرنا ہے۔

اس بات کہ آپ کی مشکل صبح ٦ بجے کی خبروں میں شہ سرخی کے طور پر نہیں آئی کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ آپ کی پریشانی غیر اہم ہے، کم ازکم آپ کے نزدیک......یقین کیجئے اگر آپ کمر کس کر اپنے لیے نہیں لڑیں گے کوئی اور آپ کے لیے ہرگز جدوجہد نہیں کرے گا، میرے خیال میں آپ جس شخص کو اپنی مدد کے لیے ڈھونڈ نکال سکتے ہیں وہ پوری دنیا میں آپ کی اپنی ذات کے علاوہ کوئی نہیں، اس موضوع پر ہم بعد میں بحث کریں گے تاہم آپ نے یقیناً اندازہ لگالیا ہوگا کہ اس جنگ جسے ہم زندگی کہتے ہیں میں فیصلہ کن لڑائیاں آپ کے اندر لڑی جاتی ہیں۔

اس دوران میں آیئے ہم اس بات پر اتفاق کریں کہ کوئی مسئلہ اس لیے بڑا ہوگا کہ یہ آپ کا اپنا مسئلہ ہے، اوپرا کے سٹوڈیو کے قریبی سٹور کے کلرک کے لیے یہ بات اہم نہیں ہو گی کہ اوپرا امریلو میں سخت مشکلات سے دوچار ہے بلکہ اوپرا کے مسئلے کی اہمیت صرف اوپرا کے لیے ہی ہوگی، اسی طرح آپ کی یہ نشانیاں آپ کے ہمسائے کے لیے اہم نہیں ہوسکتیں اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ آپ کے لیے ہمدردی کا گوشہ نہیں رکھتے بلکہ یہ انسانی فطرت ہے کہ وہ اپنی فکر پہلے کرتا ہے، ہاں آپ کو خود اپنی مشکل کے ادراک کی ضرورت ضرور ہے، اگر وہ لوگ آپ کا خیال نہیں رکھ سکتے تو وہ کسی ایسے شخص کو بھی خاطر میں نہیں لائیں گے جو ان میں صحیح معنوں میں تبدیلی لاسکتا ہو۔

ایسا محسوس نہ کریں کہ آپ کو اپنے مسائل کم کرنا چاہئیں یا اس پر معذرت کرنا چاہیے، ہماری دنیا نے ہمارے لیے شرط عائد کی ہے کہ ہم لہریں پیدا کریں۔ ہم کوئی منظر بنانا چاہتے ہیں نہ چیزوں کے بہاؤ میں رکاوٹ ڈال سکتے ہیں، ہم اگر خاموشی سے اپنے معاملات طے کرتے ہیں اگر ایک مسئلہ آپ کے لیے اہم ہے تو بس یہی کافی ہے، اس کی اہمیت اسی بات سے ثابت ہوجاتی ہے، یہ چیز اہم ہے کیونکہ ''آپ'' اہم ہیں۔

آپ اپنے طور یہ بھی نہ سوچیں کہ آپ کو درپیش مسئلہ بظاہر دیگر معاملات کے مقابلے میں کم اہم ہے، اگر میرا ٹخنا ٹوٹ گیا ہے تو ہسپتال میں میرے ساتھ والے بستر پر موجود شخص کی ٹانگ کاٹی گئی ہے، یہ ایک خوفناک چیز ہے لیکن بہرحال اس حقیقت سے میرے ٹخنے کی تکلیف تو کم نہیں ہوسکتی، اگر یہ آپ کا مسئلہ ہے تو آپ کو خود ہی اس سے نمٹنا ہے، اچھے یا برے ہونے کی بحث میں بھی الجھنے کی ضرورت نہیں ہے، اگر کوئی چیز اچھی نہیں ہے تو بھی

آپ کو اس کا سامنا کرنا ہوگا۔

آپ کی زندگی حقیقی معنوں میں مختلف ہوسکتی ہے..... صرف آپ کے پاس اوزار، بھرپور توجہ اور چیزوں کے اندر تک دیکھنے کی صلاحیت کی کمی ہے، میرے ساتھ آگے بڑھئے، یہ سوچیے کہ آپ کی پریشانی اہمیت کی حامل ہے، شاید آپ کو یہاں اس کا حل مل جائے، وہ حل جس کے آپ مستحق ہیں، میں خیال کرتا ہوں کہ اس موقع پر آپ نہیں جانتے کہ آپ کی سوچیں کس سمت کو آگے بڑھ رہی ہیں، لیکن کیا ہی اچھا ہو اگر اس کتاب میں آپ کو وہ کچھ مل جائے جس کی آپ کو تلاش ہے، کسی مسئلے سے نبرد آزما ہونے کے لیے بند سوچ اور بند رویے سے آپ محض خود کو دھوکہ دیں گے اور ایک اچھے موقع سے محروم رہ جائیں گے، اگر آپ کے فعل کے مثبت نتائج برآمد نہیں ہورہے تو آپ کو کم متبادل اپروچ اختیار کرنا چاہیے، اس کا آغاز آپ اس اعتراف سے کرسکتے ہیں کہ آپ جو چیز چاہتے ہیں اس کے لیے تمام تدبیریں آپ نہیں جانتے۔

اوپرا کے پاس کمرہ عدالت کا تجربہ نہیں، اس نے زندگی میں بہت کچھ کیا لیکن کمرہ عدالت کے معاملے میں وہ صفر تھی، وہ یہ بات جاننے کی خواہاں تھی کہ اسے کون سی چیز کا علم نہیں لہٰذا اس نے اس کے لیے کوشش کی اور سیکھ لیا، وہ سیکھنے کے معاملے میں مزاحم نہیں تھی اور جب اس نے کھیل کے قاعدے سیکھ لیے تو فتح اس کا مقدر بن گئی، یہی کچھ آپ کرسکتے ہیں، یہ سیکھیں کہ کھیل کیسے کھیلنا ہے، آپ نتائج دیکھ کر حیران رہ جائیں گے، یہاں کمرہ عدالت کی مثال پیش کی گئی ہے جو بلاشبہ زندگی کا ایک استعارہ ہے، ہر مقدمے میں کوئی شخص کسی دوسرے فرد سے کچھ چھپانے کی کوشش کررہا ہوتا ہے، ایسا ہی زندگی میں ہمیں ہوتا نظر آتا ہے، یہی وجہ ہے کہ میں نے امریلو میں اوپرا کے ساتھ پیش آنے والا واقعہ آپ کو سنایا ہے، زندگی کے اس پیچیدہ ڈرامے کی اقساط میں کئی بیش قیمت سبق ملتے ہیں۔ عدالتی مقدمات ایسے مقابلے کی عکاسی کرتے ہیں جو بہت حد تک ہماری زندگی سے مماثل ہوتے ہیں، اگرچہ مقدمات کے نتائج اکثر مرکوز ہوتے ہیں، ہر دن کے اختتام پر کوئی واضح طور پر فاتح اور کوئی واضح طور پر شکست خوردہ ہوتا ہے، اس سلسلے میں آزادی جاسکتی ہے، پیسوں سے ہاتھ دھونا پڑسکتے ہیں، زندگی اور کمرہ عدالت کی کئی چیزیں متوازی حیثیت کی حامل ہیں، کمرہ عدالت کی طرح زندگی میں جب مقابلہ شروع ہوتا ہے یا دنیا آپ کے پیچھے لگتی ہے تو

آپ کے پاس ایک حقیقی اور اچھی حکمت عملی ضرور ہونی چاہیے، آپ کو اگر کھیل کے قاعدے کا علم نہ ہوا تو برے لوگ آپ کے قبضے میں موجود چیزوں میں حصہ دار بن جائیں گے، وہ آپ کی رقم حاصل کر سکتے ہیں یا آپ کے محبوب کو چھین سکتے ہیں، یہ بھی ممکن ہے کہ وہ آپ کو کھیل سے نکال باہر کر کے آپ کی باری حاصل کر لیں۔

ابھی خود سے سوال کیجئے: کیا واقعی آپ کے پاس زندگی کی حکمت عملی موجود ہے یا آپ روزانہ بنیادوں پر اپنے معاملات سے نمٹنے کی کوشش کرتے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو صاف سی بات ہے آپ مقابلہ کرنے والے نہیں، بیک وقت کئی کتے ہڈیوں کے پیچھے بھاگ رہے ہوں تو محض ساتھ دوڑنے سے کچھ نہیں ملے گا، زندگی میں کامیاب ہونے والوں کو کھیل کے قواعد آتے ہیں اور وہ مربوط حکمت عملی رکھتے ہیں، اس طرح ان کی کارکردگی ان لوگوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ بہتر ہوتی ہے جو غیر منظّم انداز میں آگے بڑھتے ہیں، یہ کوئی بڑا اسرار نہیں محض ایک حقیقت ہے۔

آپ کو بھی کھیل کے قاعدے جاننے، منظّم منصوبے اور نقشے کی ضرورت ہے، آپ کو خود سے یہ پوچھنے کی ضرورت ہے ''کیا میں اس سمت آگے بڑھ رہا ہوں جہاں میں جانا چاہتا ہوں؟'' کیا جو کچھ میں آج کر رہا ہوں واقعی میں ایسا کرنا چاہتا ہوں، یا میں جو کچھ کر رہا ہوں وہ کرنا نہیں چاہتا بس صرف یہ بات ہے کہ دراصل جو کام میں کر رہا ہوں، وہ گزشتہ روز بھی کیا تھا''، ''کیا جو کچھ میں کر رہا ہوں وہ میں چاہتا ہوں یا یہ کہ کام میں نے اس لیے کیا کیونکہ یہ آسان اور محفوظ تھا یا اتنا خطرناک نہیں جتنا میں سمجھتا تھا''۔

میں جانتا ہوں یہ بہت مشکل سوالات ہیں، لیکن کیا واقعی آپ پہلے سے ان کے جوابات نہیں جانتے؟

وبا

امریلو میں اوپرا کے ساتھ پیش آنے والی صورتحال زندگی کی ڈگر پر ان وسیع عوامل کی جھلک پیش کرتی ہے جس سے آسانیاں اور سہولتیں ملتی ہیں، اوپرا کے پرکشش ہونے کی حقیقت یہ ہے کہ وہ حقیقت پسند، انسانیت نواز ہے اور ہم سب کی طرح جسمانی لحاظ سے کمزور بھی، امریلو میں جملے کے بعد اس نے جو ابتدائی ردعمل اور نرمی ظاہر کی وہ دراصل

ہرانسان کی روزمرہ زندگی میں مختلف چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے ایک اہم مثال ہے، دراصل یہ رویے آج کے امریکہ میں وبائی صورت اختیار کرچکے ہیں، جن سے کروڑوں، جوان وبوڑھے شائستہ یا غیرشائستہ افراد کی زندگیاں، مقاصد اور خواب متاثر ہورہے ہیں۔

فرق شاید یہ ہوسکتا ہے کہ اوپرا نے بحران سے نمٹنے کی صلاحیتوں کو فروغ دیا اور زندگی کی ڈگر پردوبارہ آگئی، آپ کے نزدیک جب آپ کو ذاتی طور پر نشانہ بنایا گیا ہو اور پوری دنیا کی نظریں آپ کو دیکھ رہی ہوں تو ۱۰۰ ملین ہرجانے کا مقدمہ بریک ڈاؤن کی کیفیت پیدا کرسکتا ہے، چلیں مان لیا، آپ جہاں کہیں بھی ہیں میں آپ سے مل لوں گا، اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ ایک اچھی زندگی بسر کررہے ہیں اور اسے مزید بہتر کرنے کے خواہاں ہیں یا پھر یہ کہ ہولناک زندگی گزارتے ہوئے آپ جانتے ہیں کہ اس میں تبدیلی آنا چاہیے، یہ کتاب آپ کو بامقاصد اور منظّم انداز میں زندگی گزارنے کے لیے درکار رہنمائی فراہم کرنے کے لیے تحریر کی گئی ہے، زندگی میں اپنے منفی رویوں اور اپنی موجودہ زندگی کی حکمت عملی پرطویل اور گہری نگاہ ڈالیے، اگران میں سے ایک پر بھی آپ کوعبور حاصل ہوتا ہے تو یہ روشنی لائف سٹرٹیجی کا نقطۂ آغاز ثابت ہوسکتی ہے، روزانہ کی زندگی میں اپنی مصروفیات کا خود احتساب کرنا نہایت اہمیت کا حامل ہے، کیونکہ آپ اپنی زندگی کے خود محتسب ہیں اور ہوں گے۔

اکثر لوگ، میں شرط لگاتا ہوں اس میں آپ بھی شامل ہیں، خود اپنی ذات سے مشکل سوالات نہ کرکے خودفریبی میں مبتلا ہیں، حقیقی شخصیت کا سامنا کرنے سے گریز کے باعث آپ مسائل کا حل نہیں نکال سکتے۔ نتیجتاً آپ کی کامیابی کی کوششوں کو دھچکا لگتا ہے، اس صورتحال میں اپنی پوزیشن یہ ہے: تمام افراد کو خودفریبی کے دھند لکے میں زندہ رہنے دو، خود سیاہ پردے اتارو اور سچائی کے ساتھ ڈیل کرو، آپ سب کو گرد میں اوجھل ہوتے دیکھ پائیں گے۔

وہ کون سے عوامل ہیں جنھوں نے اوپرا کو امریلو میں مشکل وقت میں خوفزدہ کیا اور جو امریکہ میں ہرجگہ عام نظر آتے ہیں، وہ کون سے عوامل ہیں جو آپ کی زندگی میں تبدیلی کے امکان کو تباہ کررہے ہیں اور آپ جو کچھ چاہتے ہیں اس سے روک رہے ہیں اور آپ کو مقصد کے حصول سے روک رہے ہیں۔

پہلی عام خامی معاملات سے پہلو تہی ہے،اوپرانے یہ بات تسلیم کرنے میں خاصی مزاحمت کی کہ اس کے یا اس کے سٹاف کے ساتھ کوئی بے انصافی ہوسکتی ہے۔ حالانکہ حقیقت میں اس کے ساتھ بے انصافی ہی ہورہی تھی، حقیقت قبول کرنے کی بجائے اسے نظر انداز کرنے سے صورتحال پیچیدہ ہوتی ہے، وہ مسئلے سے نمٹنے کی جگہ اس بحث میں الجھی رہی کہ ایسا نہیں ہونا چاہیے تھا! اس کا ردعمل مکمل طور پر منطقی تھا کیونکہ اس نے جوکچھ کیا تھا اس کی سچائی کا اسے ادراک تھا اور وہ اپنے مخالفین کے اصل عزائم بھانپ گئی تھی تاہم دنیا ہمیشہ منطقی نہیں ہوتی، اکثر آپ کو وہ کچھ کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے جو آپ کرنا نہیں چاہتے، مثال کے طور پر اوپرا مصیبت سے دوچار ہونے کے بعد کافی ملول تھی، وہ حقیقت قبول کرنے کی بجائے افرار کی کیفیت میں مبتلا رہی، اس نے محسوس کیا کہ یہ سارا عمل بے فائدہ اور وقت کا ضیاع ہے، وہ شاید کبھی وہاں جانے کا فیصلہ نہ کرتی دراصل یہی Denial dialogue کا حصہ تھا۔

لیکن ہمیشہ آپ کے پاس چوائس نہیں ہوتی، مثال کے طور پر کسی اچھے ریستوران میں آمد پر لابی میں آپ کبھی مکے بازی شروع کرنا پسند نہیں کریں گے، فرض کریں آپ لابی میں کھڑے ہیں اور کوئی زبردستی آپ پرلڑائی مسلط کردے..... پھر آپ کا ردعمل کیا ہوگا؟ آپ مکے بازی پر اتر آئیں گے، اگر آپ نے صورتحال سے نمٹنے کا پلان نہیں بنایا تو کسی ڈینٹسٹ کا بندوبست ضرور کرلیں، کیونکہ آپ کو اس کی ضرورت پڑے گی نظرانداز کرنے سے آپ صورتحال کی صحیح طریقے سے جانچ نہیں سکتے، محض اس لیے مزاحمت کریں گے کہ آپ اسے پسند نہیں کرتے، دونوں صورتوں میں فرار خطرناک ہوتا ہے، یہ عمومی غلطی غیر عمومی برے نتائج دے سکتی ہے۔

دوسری غلطی ابتدائی نتائج اخذ کرنے اور ان کے درست ہونے کی جانچ کرنے میں ناکامی ہوتی ہے، اگر آپ کوئی مؤقف، رویئے اور اعتقاد اختیار کرتے ہیں لیکن اس کی تصحیح یا تصدیق کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو آپ سوچیں گے کہ آپ کے اخذ کردہ نتائج غلط سمت کی طرف متعین کیے گئے ہیں، اوپرانے اپنے طور پر اخذ کرلیا کہ اس کے خلاف عدالتی کیس غیر مناسب اور غیر مخلص ہے اور لازماً اس کا بھانڈا پھوٹ جائے گا اس کے بعد سب کچھ دھوئیں کے بادل میں محو ہوجائے گا، اس نے یہ بھی اخذ کیا کہ ہمارا عدالتی نظام ساری

صورتحال کی اصلیت کر کے ان چرواہوں کو بتائے کہ وہ عدالتی نظام کی دھجیاں بکھر کر مزید امیر نہیں ہوسکتے، وہ ان اندازوں سے اس لیے چمٹ کر رہ گئی کیونکہ وہ انہیں سچ ثابت کرنا چاہتی تھی، اگر وہ غیر جذباتی انداز میں صورتحال کا جائزہ لے لیتی تو وہ عدالتی نظام کی کجی اور اپنے غلط اندازوں کی حقیقت جان لیتی، لیکن اگر آپ کو خود پر اعتماد ہے اور اپنے مؤقف کو آپ درست خیال کرتے ہیں تو آپ کو اضافی امکانات کے لیے اپنا ذہن بند کر لینا چاہیے۔

تیسرا مسئلہ آپ کا جمود ہوتا ہے جو دراصل خوف اور نظر اندازی کے باعث ہوتا ہے، ذرا تصور کریں ایک پائلٹ پرواز کے دوران طیارے کے کاک پٹ میں بیٹھا ہو۔ پورا سسٹم بظاہر پائلٹ کے کنٹرول میں ہے، طیارہ تیزی سے زمین کی طرف گر رہا ہے لیکن پائلٹ کہہ رہا ہے ''اوہ خدایا! مجھے یقین نہیں آ رہا کہ یہ سب کچھ ہو رہا ہے، ابھی کوئی خدائی قوت مدد کو آن پہنچے گی، یا یہ کہ نہیں یہ نہیں ہوسکتا، پہلے کبھی میرا جہاز کریش نہیں ہوا، ہمیں بچانے کے لیے خود بخود کچھ ہو جائے گا'' اگر آپ ایسی چیزوں کو نظر انداز کریں گے جن کو قبول کرنا مشکل دکھائی دیتا ہے تو پھر ان کے اثرات برداشت کرنے کے لیے تیار رہیں جب اس کا احساس ہوگا تو آپ کے توانا اقدامات اور کارکردگی بری طرح متاثر ہو چکی ہوگی اور آپ ناکام ہو جائیں گے۔

اوپرا ونفری بھی ایک چیلنج کے سامنے کھڑی ہوئی لیکن ابتدا میں وہ اس کی شدت کا اندازہ نہ لگا سکی لہٰذا آپ بھی پوری طرح متحرک ہونے سے پہلے صحیح چیلنجوں کا اچھی طرح اندازہ لگا لیں، اس کھیل میں آپ کی عملی شمولیت ہی زبردست وسیلہ ثابت ہوگی۔ ایک اور طریقہ بہروپ دھارنے کا ہے، ہم سب کی طرح اوپرا بھی ماسک چڑھا سکتی ہے، اس کی شخصیت اتنی سحر انگیز ہوسکتی ہے کہ لوگ یہ بھول سکتے ہیں کہ اس کی اپنی ضروریات کیا ہیں، بسا اوقات ہم اپنے ہونٹ اس لیے سختی سے سی لیتے ہیں کیونکہ کسی چیز کے اعتراف سے ہماری کمزوری عیاں ہوسکتی ہے، لہٰذا اس عمل سے آپ ممکنہ مدد سے ہاتھ دھو سکتے ہیں کیونکہ کسی کو آپ کی طاقت کا پتہ نہیں چلے گا اور وہ آپ کی ضروریات کا اندازہ کرنے میں ناکام رہیں گے۔

کئی لوگ یہ بات جاننے میں بھی ناکام رہتے ہیں کہ آپ کا رویہ ہی نتائج کا ذمہ دار ہوتا ہے اوپرا اگر کیس کے ''نامناسب'' ہونے کے چکروں میں پڑی رہتی تو وہ توانائی اور قیمتی وقت ہاتھ سے نکل جانا جس سے مسئلے کا حل نکلتا ہے، یہ رویہ اس نے چوائس کے طور پر

اختیار کیا تھا، اس کی خفگی سے قطع نظر وہ نظراندازی کا رویہ اختیار کررہی تھی اور ایسا کر کے وہ اپنے دفاع کی طاقت سے محروم ہورہی تھی، خوش قسمتی سے ایک ڈرامائی موڑ پر اس نے مزاحمت کا عمل ترک کر کے جواب دینے کا فیصلہ کرلیا، اس نے عمل کرنے کی چوائس چن لی اور اس طرح اپنی فتح کی راہ ہموار کرلی، یہ سب ایک جیسی اور عام غلطیاں ہیں، جب یہ ایک ساتھ وقوع پذیر ہوں تو ان سے پیدا ہونے والے حالات المیے کا باعث بنتے ہیں، لازمی سی بات ہے جتنی بڑی پرابلم ہوتی ہے اتنا ہی اس کے مضمرات ہوسکتے ہیں اگر اس سے صحیح طریقے سے نہ نمٹا جائے، زندگی میں کبھی آپ بیٹھ کر پیچھے نظر دوڑائیں، آپ کو اپنی یادداشت میں کئی ایسے واقعات یاد آئیں گے جب آپ بھی نظراندازی کی کیفیت میں مبتلا تھا اور ابتدائی طور پر غلط نتائج اخذ کرنے کے خطرناک عواقب سے آگاہ ہوں گے، جب آپ جمود میں مبتلا تھے اور کس طرح آپ نے نقاب چڑھا کر دوسروں کو اپنی مدد کرنے سے روکے رکھا، شاید ان سب میں اہم ترین بات آپ کا وہ چوائس اختیار کرنا تھا جس کے نتیجے میں وہ نتیجہ برآمد ہوا جو آپ کی توقع کے مطابق نہیں تھا، کیا آپ کا مسئلہ عارضی نوعیت کا تھا یا اس کے اثرات دورس تھے؟

آپ شاید ایسے لوگوں کو جانتے ہوں گے جو آنکھیں بند کر کے بحرانوں کے سامنے ڈٹ گئے اور آپ کی پہلی سوچ یہ تھی، ''یہ لوگ اس دنیا میں کس طرح سوچتے رہے ہوں گے؟'' میرا خیال ہے کہ یہ کتاب پوری طرح پڑھنے سے قبل آپ اپنی زندگی کی طرف لوٹتے ہوئے حیران ہوں گے کہ آپ کیا سوچ رہے تھے، اس ضمن میں آپ نے جو کچھ دیکھا یا جو رویہ اختیار کیا اس کے بارے میں بھی نہیں سوچیں گے، کم ازکم اس مقام پر آپ کو درپیش چیلنج یہ ہے کہ جو حکمت ہائے عملی آپ نے اختیار کی تھیں ان کو پرکھیں، یہی معاملہ آپ کے خوابوں اور ضروریات کا بھی ہے، کیا ایسے رویے ابھی زندہ اور مزید زور پکڑ رہے ہیں یا رویہ جاتی وبا خاموشی سے آپ کی زندگی کو کھا رہی ہے، آپ کے مسائل میں اضافے کررہی ہے یا آپ کے خوابوں کو زہر آلود کررہی ہے؟

حتیٰ کہ روزمرہ کی زندگی میں ہم غیر مطلوب نتائج سے مرتے خوابوں کی ڈرامائی مثالیں دیکھتے ہیں، شاید یہ والدین ہی ہوتے ہیں جو خود کو اس خیال سے دھوکہ دیتے ہیں کہ ان کا بیٹا نشہ نہیں کرتا یہاں تک کہ زیادہ منشیات کے استعمال سے ایک روز اس کی لاش ان کے

سامنے آتی ہے، یا کوئی عورت اس حقیقت سے آنکھ چراتی ہے کہ اس کی چھاتی میں کوئی گلٹی نہیں حتیٰ کہ ایک روز یہ چیز لاعلاج بن جاتی ہے، یا کوئی مرد/عورت یہ خیال کرتا/کرتی ہے کہ اس کا/کی شریک حیات صرف ویک اینڈ پر ایف بی آئی کے ایجنٹ کے لیے کام کرتا/کرتی ہے، ان تمام کیسوں میں نتائج ایک سے ہوتے ہیں ناعدم توجہی سے ان میں بہتری آتی ہے، بچے کا نشے کی عادت میں مبتلا ہونا، بیماری، شریک حیات کی مشکوک سرگرمیاں ایک مسئلہ تو ہے ہی لیکن اس سے بھی بڑھ کر خطرناک بات ان کا سچائی سے آنکھ چرانا ہے۔

یہ کتاب پڑھنے کا مقصد رجائیت پرمبنی تجربے سے گزرنا نہیں، جیسے جیسے آپ آگے بڑھیں گے آپ دیکھیں گے اس میں عملیت کا عنصر نمایاں ہے، آخری ابواب میں جو اہم اصول دیئے گئے ہیں وہ ابتدائی حصے میں پیش کیے گئے خیالات کو مدنظر رکھ کر لکھے گئے ہیں یہ سب آپ کو بھرپور کردار ادا کرنے کی ترغیب دیں گے۔

اسائنمنٹ نمبر1

آپ کی پہلی اسائنمنٹ یہ ہے کہ ابھی اپنے عقائد کو چیلنج کریں، اہمیت کے لحاظ سے معاملات کی درجہ بندی کرکے سرفہرست ۵ ایسے مسائل کو رکھیں جن کو آپ نے نظرانداز کرنے کی کوشش کی۔ اور ناکامی کا منہ دیکھا، اس کے لیے سوچ کا کچھ نیا انداز اختیار کرنا ہوگا، آپ یوں سوچ سکتے ہیں ''اگر میں یہ چیز جانتا ہوں تو میں اسے نظرانداز نہیں کررہا'' یا یہ کہ ''اگر میں اسے نظرانداز کررہا ہوں تو میں اسے لکھنے کا کام کس طرح کرسکتا ہوں؟'' میں نے یہاں سوچ کے نئے انداز کا ذکر کیا ہے، آپ خود سے ایسے مشکل سوالات کریں جن سے پیشتر ازیں آپ نے صرف نظر کیا، انہیں تحریر کرلیں کیونکہ بعد میں آپ کو ان کا موازنہ کرنا پڑے گا، وہ کیا چیز ہے جو آپ کے دل میں ہے کیا یہ ایسا مسئلہ ہے جو آپ جان ہی نہیں سکے یا جس کو تسلیم کرنا تکلیف دہ امر ہے؟ آپ کا مشورہ دیتا ہوں کہ پوری کتاب کے دوران آپ کو کئی قسم کی چیزیں لکھنا پڑیں گی، اس کے لیے میں آپ کو ایک قسم کا رسالہ

(جرنل) حاصل کرنے کی تجویز پیش کر رہا ہوں جہاں آپ آگے بڑھتے ہوئے ''ہوم ورک'' کرسکیں، اس کے لیے الگ مگر باہم منسلک صفحوں کی نوٹ بک اپنے پاس رکھیں، اس رسالہ نما چیز کو مکمل طور پر خفیہ رکھیں اور صرف اپنے دیکھنے تک محدود رکھیں، اس طرح کر کے آپ آزادانہ طور پر دیانتداری کا مظاہرہ کرسکیں گے۔

میں شرط لگاتا ہوں کہ جو کچھ آپ نے اس فہرست میں درج کیا ہے کہ وہ خالصتاً آپ کے رویے کی پیداوار ہے، میں یہاں اس شبے کا بھی اظہار کروں گا کہ آپ کے مسائل اور المناک صورتحال کے درمیان فرق نتائج کا ہے، اس میں ان رویوں کا کردار نہیں ہوتا جن کا باعث آپ اس صورتحال میں مبتلا ہوتے ہیں، کیا آپ کی اپنی زندگی اور مختلف کہانیوں میں ملنے والے طریقے(Patterns)ایک جیسے نہیں؟ آپ کو قریبی سڑک کی طرف تیزی سے بھیجا گیا، آپ اپنے بچوں کو ''ایک منٹ'' کہہ کر اگلے دروازے کی طرف دوڑے، آپ خوشی کے لمحات میں اپنے گھر سے نکلے تھے کہ آپ کو کہا گیا کہ گھر کی چابیاں حوالے کردیں۔ آپ غیر محفوظ جنسی فعل میں مصروف ہوئے۔ انکم ٹیکس کے معاملے نے آپ کو الجھنوں میں ڈالے رکھا یہ ''ڈراؤنی کہانیاں'' اکثر ان لوگوں کی ہوتی ہیں جنہوں نے اس سے ملتے جلتے کام کیے ہوں، لیکن صرف المناک مختلف نتیجے کے باعث وہ جیل گئے، ایک انہیں اپنے بچے کو دفن کرنا پڑا یا پھر ایچ آئی وی میں مبتلا ہونا پڑا۔

ٹی وی میں کسی بچے کو کچلنے کے واقعے کے برعکس ممکن ہے نشہ یا تیز ڈرائیونگ کے باعث آپ کا کوئی ہمسایہ ہلاک نہ ہوا ہو، کسی اور شخص کی طرح ممکن ہے آپ کے حسابات کا آڈٹ نہ ہوا ہو، جب آپ گھر واپس آئیں تو آپ کے بچے بدستور محفوظ ہوں، تاہم اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ آپ کا رویہ بہتر تھا یا آپ کا طریقہ مناسب تھا بلکہ یہ محض اتفاق ہوسکتا ہے، لیکن اگر آپ زندگی گزرنے کے ناقص ڈھنگ کو اپنی عادت بنالیتے ہیں تو پھر آگ سے کھیل رہے ہیں، آپ اس طرح مزید بچ نہیں سکتے۔ جس طرح آپ کے نزدیک آپ فی الحال محفوظ ہیں۔

اپنی زندگی کو اس طرح گزاریں نہ ایسا طریقہ یا ڈھنگ اختیار کریں کہ اس میں خلا باقی رہ جائے۔ یہ سب کچھ اس سیاق وسباق میں ہوتا ہے جسے دنیا کہا جاتا ہے، دنیا کی موجودہ حالت میں گلابوں کے باغ میں رہنے کی سوچ آپ کو اس مشکل میں ڈال دے گی جس کے

آپ متمنی نہیں ہیں، آپ May Berry میں نہیں رہ رہے کیونکہ اس کا کوئی وجود ہی نہیں، ان دنوں جب آپ لوگوں کی گفتگو میں لفظ ''کوک'' سنتے ہیں تو عجیب بات یہ ہوتی ہے کہ ضروری نہیں وہ کسی مشروب کا ذکر کررہے ہوں، اگر آپ اپنے محبوب کو شب پیرا کی "Midnight Swim" پرلے جانے کا فیصلہ کرتے ہیں تو عین ممکن ہے آپ کو ممنوعہ راستے اختیار کرنے یا مضرِصحت پانی کا مقام منتخب کرنے پر جیل کا منہ دیکھنا پڑجائے، حالانکہ آپ بذاتِ خود اس مقام کو رومانوی نقطہ نظر سے دیکھ رہے تھے، سڑک پر یا باغ میں مدھم روشنی میں مٹرگشت کی تو غالب امکان ہے کہ آج کی رات آپ کے بستر پر نہیں گزرے گی (کیا آپ کو ہسپتال میں مریضوں کے لباس سے نفرت نہیں؟) اوہ..... گھر سے رخصت ہوتے ہوئے اپنے بازو پر اپنا نام لکھ لیں..... بہتر ہوگا اپنی ٹانگ پر تحریر کریں کیونکہ کسی سے لڑنے کے بعد آپ کو کسی بھی ہنگامی صورتحال کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔

دنیا بدل گئی ہے اور بہت مشکل ہوگئی ہے اس حقیقت میں کوئی شک وشبہ نہیں، میں اس قسم کی خودغرضی پر آپ سے معذرت خواہ ہوں، لیکن آپ جانتے ہیں میں سچ کہہ رہا ہوں، ہماری اپنی سازشوں سے دنیا کا جو رخ اب وجود میں آیا ہے وہ ہمارے آباؤاجداد کے دور والی دنیا سے مکمل مختلف ہے، اگر دنیا میں Mayberry کا وجود تھا بھی تو اب اسے کوئی نہیں جانتا، جس سرعت سے ہم نے نئی میلیئم میں قدم رکھا ہے، اس میں دنیا تیزی سے بدل رہی ہے، یہ دنیا ایک اَن گائیڈڈ میزائل کی طرح ہے جس کی رفتار کنٹرول سے زیادہ ہے۔

یقین کرلیں، آپ الجھن کا شکار نہیں، اس بات کا اندازہ کرنے کے لیے آپ کا Behavioral Science میں پی ایچ ڈی ہونا ضروری نہیں کہ زندگی کے ہر پہلو میں امریکہ تبدیلی کے عمل سے گزر رہاہے، ناکام ہورہا ہے، سرکاری حکام کے اندازے کے مطابق امریکہ میں طلاق کی شرح ۵۷.۷ فیصد ہے اور شادی برقرار رہنے کی اوسط مدت صرف ۲۶ ماہ ہے، ہمارے معاشرے میں ۶۲ فیصد لوگ مٹاپے کا شکار ہیں، گزشتہ ۱۰ برس میں بچوں کو جذباتی طور پر نظرانداز کرنے کی شرح ۳۳۰ فیصد بڑھ چکی ہے، ہر ۴ میں سے ایک عورت جنسی زیادتی کا نشانہ بنتی ہے، خودکشی کرنے کی رفتار بھی تیزی سے بڑھ رہی ہے، ہم میں ہر ۶ میں سے ایک فرد کم ازکم زندگی میں ایک بار شدید قسم کے ذہنی دباؤ کا شکار ہوتا ہے یہی وجہ ہے ملک میں مسکن اور تیزابیت کم کرنے کی دواؤں کی صنعت سالانہ اربوں ڈالر کی کمائی

کر رہی ہے۔

تشدد نہ صرف سڑکوں بلکہ گھروں میں بھی بڑھ رہا ہے، ہر سال ہمارا معاشرہ ۴ کروڑ جرائم ہوتے دیکھتا ہے، ۴۷ فیصد لوگ پراپرٹی کرائم کا نشانہ بنتے ہیں، جبکہ ۲۵ فیصد افراد کو پرتشدد جرائم کا سامنا ہوتا ہے ہماری نئی نسل بھی بے راہروی کی سمت بڑھ رہی ہے، ہر سال ۱۴ سے ۱۷ برس کی عمر کے نوجوان ۴ ہزار قتل کرتے ہیں، ہر سال سکولوں میں زیر تعلیم طلبا میں سے ۵۷ فیصد کم از کم ایک بار قانون شکنی کے زمرے میں آنے والا جرم کرتے ہیں، ان سب میں سے افسوس ناک بات یہ ہے کہ آٹھویں کلاس میں پہنچنے تک ۴۵ فیصد امریکی بچے شراب نوشی اور ۲۵ فیصد منشیات استعمال کرنے کا تجربہ کر چکے ہوتے ہیں۔

ایک معاشرے کی حیثیت سے ہم زوال پذیر ہیں، جب ہماری اپنی جذباتی زندگیوں کو گزارنے کے طریقے کی بات ہوتی ہے یا بچوں کو زندگی گزارنے کی تربیت کا معاملہ درپیش آئے تو آپے سے باہر ہوجاتے ہیں، ہمارا ردعمل یہ ہوتا ہے ''میں بالکل ٹھیک ہوں، میں یہ کام بخوبی کرسکتا ہوں، سب ٹھیک ہوجائے گا'' ہم حقیقی صورتحال سامنے آنے کے خوف میں مبتلا ہوتے ہیں۔

لیکن سب اچھا نہیں، ہمیں دنیا کو تبدیل کرنے کا موزوں آغاز کرنا ہے یا پھر خدا ہی جانتا ہے۔ نئی ہزاری (میلینئم) ہمیں کیا کچھ دکھاتی ہے، اپنی زندگی آپ کو خود گزارنا ہے۔ اگر آپ اعداوشمار کے گورکھ دھندے میں پڑنے کی بجائے جیتنا چاہتے ہیں تو ایسا ممکن ہے، البتہ آگے بڑھنے کا عمل اتنا آسان نہیں۔

میں جتنے گرجا گھروں میں گیا، میں نے دیکھا کہ لوگ تعاون کا خواستگار ہونے کی بجائے اپنے مسائل کو چھپاتے ہیں، اور جو چھپاتے نہیں وہ بھی بچھتاتے ہیں کہ کاش وہ اپنی باتوں کو چھپائے رکھتے، کیونکہ انہیں حقائق بتانے پر بھی مطلوبہ نتائج نہیں ملتے، ہم اپنے مسائل چھپا کر ان لوگوں کے بارے میں فیصلے دیتے ہیں جو اپنی تکلیف کا اظہار کرتے ہیں، یہ بات زیادہ قابل عمل نہیں ہم جینے کے بنیادی اصول بھول گئے ہیں بالخصوص ایک ساتھ رہنے کے قواعد بالکل نظر انداز کر چکے ہیں اس طرح ہم مسلسل ان اصولوں کی خلاف ورزی کے مرتکب ہوتے ہیں۔

میں تسلیم کرتا ہوں کہ زندگی گزارنے کے بنیادی اصول جو ہمارے افعال کے نتائج

دینے کے ذمہ دار ہوتے ہیں وہ تبدیل نہیں ہوئے، اس کھیل کی خوبیاں مختلف ہیں، چلیں مان لیا، لیکن زندگی کے بنیادی اصول اب بھی نتائج دینے کے ذمہ دار ہیں، یہ قابل فہم سی بات ہے کہ لاعلمی کی حالت میں زندہ رہنا یا شعوری طور پر قوانین زندگی کو نظرانداز کرنے سے بڑے مسائل نے جنم لیا ہے اور معاشرہ ان کا جواب دینے میں تذبذب کا شکار ہے، یہی صورتحال انسانی تجربے سے آگاہی میں ناکامی سے پیدا ہونے والی مایوسی کی ہے، معاشرے کا جائزہ لیں اور سلگنے کا جواب لینے کی کوشش کریں، یہ جواب اکثر تکلیف دہ، احمقانہ یا بعض اوقات دونوں قسم کے ہوتے ہیں۔

اگر آپ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ بحیثیت معاشرہ ہم قابو سے باہر کیوں ہو رہے ہیں تو ایسے حل "Solution" پر غور کریں جو ہمیں ملتے ہیں، جس عملی نفسیات سے ہمارا واسطہ پڑتا ہے، میں اس سے زیادہ متاثر نہیں، میرے نزدیک مقصدیت اور رائے پر مبنی اس دنیا میں یہ سب کچھ بہت الجھن آمیز اور مشکل ہے۔

ممکن ہے ایسا ٹھیک ہو کہ آپ ہاتھی دانت کے لیے خوشنما ٹاور میں رہ رہے ہیں اور زندگی کے تجریدی اور مبہم عناصر سے اپنے طور پر آگاہ ہونے کے متحمل ہوسکتے ہیں، لیکن میں نہیں سمجھتا کہ آپ کو صرف اسی کی صرف ہے اور آپ ضرورت یہی چاہتے ہیں، آپ ایک حقیقی دنیا میں رہتے ہیں جہاں آپ کو حقیقی مسائل کا سامنا ہوتا ہے اور اس کے لیے حقیقی تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے، آپ کو صرف اپنے مسائل کو سمجھنے یا ان سے آگاہی کی ضرورت نہیں بلکہ آپ ابھی سے تبدیلی کا آغاز کریں۔

آپ ''خود اختیاری'' Self empowerment کی صفت میں بھی غور کریں جو فی زمانہ ہماری ثقافت پر چھائی ہوئی ہے، دراصل اس کا خود اختیاری سے برائے نام تعلق ہے اور ساری توجہ کسی اور شخص کی خامیوں پر رکھی جاتی ہے، یہ انتہائی غیر مرکوز، سست، سیاسی طور پر درست لیکن سب سے بڑھ کر سچ کی قیمت پر ہونے والی چیز ہے ان پنڈتوں کے پاس بظاہر ہر چیز ہوتی ہے۔ لیکن وہ الفاظ کے گورکھ دھندوں میں پڑے رہتے ہیں۔ آپ کرایہ باقاعدگی سے ادا کررہے ہیں کیونکہ آپ اپنے بچوں کو جیل کے بجائے کالج بھیجنے کو پسند کرتے ہیں، اور وہ بھی آپ کے ساتھ کھیلنا چاہتے ہیں، یہ سب کچھ الفاظ کی کم ترین چوائس مگر موزوں صورتحال ہے۔

آپ نے خود اختیاری کا سودا بھی اسی طرح کیا جس طرح آپ دیگر کئی اشیا بیچتے ہیں، ۵ اقدامات کرنا بہت آسان ہیں۔ آپ کامیابی کے حصول کے لیے مدد نہیں کر سکتے کیونکہ آپ بہت زبردست Wonderful ہیں۔ اس طرح آپ کو ملنے والے نتائج بہت تیز، تیز ہوں گے لیکن ہم ایک راستے کی بجائے بیک وقت کئی سمتوں میں کام کر رہے ہوتے ہیں اس طرح سے نفسیات کی طغیانی آلودہ ہوتی ہے، میں نے لفظ آلودہ استعمال کیا ہے کیونکہ ہم زندگی گزارنے کے لیے مختلف قسم کے بہانوں کا سہارا لیتے ہیں، نفسیات کی جس قسم کا میں نے ذکر کیا ہے وہ ہمیں نئے طرح کے جواز ڈھونڈنے میں مدد دیتی ہے، نتیجہ کیا نکلتا ہے؟ زیادہ الجھنیں اور زیادہ مسائل.......

اس حوالے سے مزید وسعت میں جائیں تو معلوم ہوگا کہ موجود نفسیاتی مباحثہ قانونی سقم ہائے کی نشاندہی نہیں کرسکتا، اس طرح یہ خامیاں اتنی عام ہوچکی ہیں کہ انہوں نے حقیقت کو پیچھے چھوڑ دیا ہے، ایک ماں جو اپنے چھوکرے کے رویے سے پہلے ہی مایوس اور نالاں ہے کو بتایا جائے کہ اس کا بیٹا منفی سرگرمیوں میں ملوث ہے، کلاس روم میں اشتعال انگیز رویہ دراصل گھر میں عدم توجہی کے باعث پیدا ہونے والی خرابی ہے، اگر آپ اس کیفیت کو زبردستی دہانا سلانا چاہتے ہیں تو یقیناً آپ ایک خطرناک جسمانی مسئلے سے دوچار ہیں۔ ایک درمیانی عمر کی خاتون جو زندگی میں کچھ کھوئی ہوئی چیز پانے کے لیے سرگرداں ہے، کوئی کتاب اٹھاتی ہے تو اسے اپنے مسئلے کا حل مل جاتا ہے، کتاب میں لکھا ہے کہ اس کے سوالوں کا جواب کئی پشت پر محیط اس کے خاندانی ورثے میں موجود ہے، لوگوں کو بتائیں وہ کیا سننا چاہتے ہیں؟ یہ ان کی غلطی نہیں، وہ تو خود متاثرین میں شامل ہیں، حیرت انگیز یہ امر ہے کہ ہم کھیل میں پوری دلچسپی سے شامل ہیں اور اس فریب سے صرف نظر کر رہے ہیں، آپ اس کی مثال یہ دے سکتے ہیں کہ ایک جہاز، جو تیزی سے ڈوب رہا ہے، میں ایک شخص آخر کار آواز لگائے کہ ''اوئے، کسی کو معلوم ہے جہاز تو ڈوب رہا ہے''۔

ہاں میں بھی ایسا کہہ رہا ہوں، چلا رہا ہوں، آپ کو نئی حکمت عملی کی بہت ضرورت ہے، یہ انیسویں صدی کا فیشن یا سیاسی سچائی نہیں، بہرحال میں آپ کو جدید فلسفیانہ انداز فکر، بلاغت پر مبنی حل فراہم کرنے میں زیادہ تردد نہیں کروں گا، میرا اصل مقصد آپ کو علمی بنیادوں پر استوار ایسی حکمت عملی سے روشناس کرانا ہے جس سے آپ اپنے مسائل اور رکاوٹوں پر قابو

پاسکیں اور زندگی سے وہ کچھ حاصل کرلیں جو آپ چاہتے ہیں، اپنے لیے بھی اور اپنے پیاروں کے لیے بھی۔ چاہے آپ کے نزدیک ''جیت'' کا مطلب ایک تعلق کی دوبارہ استواری ہے یا ٹوٹے دل کا جوڑنا، نئی ملازمت کا حصول یا بہتر گھریلو زندگی، فربہ جسم یا اندرونی سکھ چین یا کوئی اور بامعنی مقصد ان سب کے لیے آپ کو حکمت عملی درکار ہوگی، اور ایسی رہنمائی چاہیے جس سے آپ اپنے اہداف حاصل کرسکیں، آپ کو میری بات کیوں سننا چاہیے؟ ایک تو یہ کہ میں یہ قطعاً تجویز نہیں کر رہا کہ آپ اپنے لیے میری رائے متبادل کے طور پر اختیار کریں، بالکل نہیں، میں نے قوانین حیات کا مطالعہ کیا اور پھر انہیں ایک جگہ جمع کیا۔ اب میں ان کی وضاحت کرنا چاہتا ہوں امید ہے میں ایسا صاف صاف کرسکوں گا۔

حالیہ برسوں میں مجھے زندگی کے ہر شعبے سے اپنے ہزاروں مؤکلوں کے لیے کامیاب حکمت عملیاں تیار کرنے کا اعزاز حاصل ہے۔ میں نے ان کے مسائل جانچے اس طرح میں چاہتا ہوں کہ آپ بھی اپنے مسائل کا جانچنے کی کوشش کریں، آپ عزائم کی بجائے صرف ایک لفظ ''نتائج'' پر توجہ مرکوز رکھیں، بامقصد زندگی گزارنے کی ایک سائنس ہے، موجودہ پیچیدہ دور میں اس سے ناواقفیت جہالت کے مترادف ہے، میں نے یہ کام اپنے مؤکلوں کو کر کے نہیں دیا، بلکہ ان کے ساتھ مل کر کیا، یہی طریقہ آپ کے ساتھ اختیار کرنے کا ارادہ ہے۔

اچھا میں کون ہوں؟ میں شرط لگاسکتا ہوں کہ مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد سے میرا پس منظر مختلف نہیں ہوگا، میرے والدین نے عسرت میں زندگی گزاری، میری ماں اور باپ دونوں ٹیکساس میں روئی کاتتے ہوئے پلے، ان کے والدین بہت نیک دل مگر ان پڑھ تھے، دوسری جنگ عظیم کے محاذ سے واپسی پر میرے والد نے اعلان کیا کہ میں جی آئی بل (G I Bull) کالج میں داخلہ لوں گا تو اہل خانہ نے ان کا تمسخر اڑایا کہ تم اس عمر میں طالب علم بننے کے چکروں میں ہو نوکری حاصل کرنے کی جگہ کتابوں میں سر کھپاؤ گے، بہرحال طویل جدوجہد کے بعد والد صاحب نفسیات میں پی ایچ ڈی کرنے میں کامیاب ہوگئے اور ۲۵ سال تک پریکٹس کی۔ ۱۹۵۵ء کی ایک صبح اس وقت ان کا انتقال ہو گیا جب وہ چرچ میں پڑھا رہے تھے، میری ماں جس کے ساتھ انہوں نے ازدواجی زندگی کے ۵۵ برس گزارے، نے ہائی سکول تک تعلیم حاصل کی تھی اور پوری زندگی عملی طور پر کام

کرتی رہیں، انہوں نے میری اور میری تین بہنوں کی پرورش ایثار، جذبے اور پیار سے کی وہ واقعی ایک عظیم خاتون ہیں۔

جب میں ہائی سکول میں زیر تعلیم تھا تو میرے والد مجھے ساتھ لے کر باقی اہلخانہ سے الگ ہوگئے اور ہم نے ایک ایسے اپارٹمنٹ میں سکونت اختیار کی جہاں بعض بنیادی سہولتیں موجود نہیں تھیں، ہم ان سہولتوں کو افورڈ نہیں کر سکتے تھے، ایک بے حس انسان کے طور پر میں اپنی غربت سے نالاں رہتا، مجھے یہ تک معلوم نہیں تھا کہ غریب ہونا بری بات نہیں، اوائل جوانی کے اپنے دوستوں میں سے میں واحد لڑکا تھا جس کے پاس کار، اچھے کپڑے، پیسے اور کوئی مقصد نہیں تھا، مجھے کوئی نگرانی سرے سے میسر نہیں تھی یا بہت کم توجہ ملتی تھی اور اگر میں اتھلیٹ نہ ہوتا تو شاید کبھی ہائی سکول کا امتحان پاس نہ کرسکتا، دیگر کئی خاندانوں کی طرح پسماندہ زندگی گزارتے رہے، لیکن غرب کے باوجود ہمیں ایک دوسرے محبت تھی، ہم اکٹھے رہے اور زندگی میں خود کو مصروف رکھا۔

اگر فٹ بال کے بہترین کھلاڑی کی حیثیت سے مجھے سکالرشپ نہ ملتا تو میں کسی کالج کا منہ دیکھ سکتا اور یقیناً آج یہ سب کچھ لکھنے کی نوبت نہ آتی، اس طرح میں ایک نفسیات دان بن گیا مگر مجھے تھراپی سے زیادہ حکمت عملیوں(Strategies) سے دلچسپی تھی، اس طرح میں نے ایسے فورم ڈھونڈنا شروع کر دیئے جہاں پر میں لوگوں کو زندگیاں بدلنے کی ہدایات دے سکوں تاکہ وہ زندگی کے ۱۰ اصول اپناتے ہوئے اپنے مقاصد حاصل کرسکیں۔ میں نے اس بات پر توجہ دینے میں زیادہ وقت نہیں لگایا کہ میرے کلائنٹ کیا کررہے ہیں، ہاں اگر اس عمل سے ان کی زندگی پر اثر پڑ رہا ہو تو معاملہ اور ہو جاتا ہے میں نے اصل میں انہیں آگے بڑھنے کے لیے ڈیزائن تیار کرنے میں معاونت فراہم کی اس میں شک نہیں کہ اس طریقے سے مسائل کا حل آسانی سے مل سکتا ہے، اس میں حقیقی مسائل کو مرکزی جگہ پر رکھا گیا، اکثر اوقات ہم مسائل کو ایک طرف دھکیل دیتے ہیں کیونکہ ان کا سامنا کرنا مشکل دکھائی دیتا ہے یا ان سے نمٹنا آسان نظر نہیں آتا، میں نے یہاں لفظ ''دکھائی دیتا'' استعمال کیا ہے، جہاں مسائل سے نپٹنا تکلیف دہ کام ہوتا ہے وہاں تکلیف سے آشنا ہوتا آسان لگتا ہے، ان کو نظرانداز کرنے کی تکلیف بھی اہم ہوتی ہے اگر آپ زندگی گزارنے کے ڈھنگ کی عدم موجودگی کی وبا میں مبتلا ہیں تو آپ کو درج ذیل کیفیات کا شکار ہونا پڑ سکتا ہے۔

☆ آپ زیادہ پیسہ نہ کمانے پر پریشان ہیں۔
☆ آپ موجودہ صورتحال سے زیادہ کے اہل ہیں۔
☆ آپ ایک دائرے میں گردش کررہے ہیں اور مطلوبہ مقاصد حاصل نہیں کرسکے۔
☆ خود سے بوریت محسوس کرتے ہیں۔
☆ خاموشی سے پھیکی زندگی یا ازدواجی کیفیت سے گزر رہے ہیں۔
☆ سست کیریئر میں رینگنے کی حالت کا شکار ہیں۔
☆ مقاصد کے حصول کے لیے جدوجہد میں ناکامی کا منہ دیکھ رہے ہیں۔
☆ کسی جذبے، مقصد اور پلان کے بغیر زندگی گزار رہے ہیں۔
☆ ایسی تخیلاتی دنیا میں رہ رہے ہیں جہاں آپ سمجھتے ہیں کہ آپ بلٹ پروف Bullet Proof ہیں، جبکہ آپ کے عمل مختلف خطرات سے دوچار ہیں۔
☆ تنہائی کا شکار ہیں اور تبدیلی کی امید بھی بہت کم ہے۔
☆ ایسے مالی بوجھ سے دوچار ہیں جس سے آپ نمٹ نہیں سکتے۔
☆ احساسِ گناہ، فرسٹریشن یا ذہنی دباؤ میں مبتلا ہیں۔

ایسے بوجھ برداشت کرنا ٹھیک نہیں، یہ کتاب آپ کو بہتری کی طرف بڑھنے کے لیے رہنمائی فراہم کرے گی، ایسا کرنے کی صلاحیت آپ میں موجود ہے اور یہ آپ کا حق ہے، لیکن پہلے آپ کو وبا کا حصہ رہنے سے دور ہٹنا ہوگا، آپ کو اس رویے سے چھٹکارا پانا ہوگا جس سے ہمارا معاشرہ دوچار ہے اور بامقصد نظریہ اختیار کرنا ہوگا، آئن سٹائن کو اس بات کا قطعی اندازہ نہیں رہا ہوگا کہ اس کے سائنسی نظریات کو ایک معاشرہ سماجی حیثیت میں کس طرح نافذ کرسکتا ہے، امریکیوں کے نزدیک ہر چیز ان سے متعلق ہے اور اس کے علاوہ کچھ نہیں، کوئی اچھائی یا برائی، غلط یا صحیح نہیں، منزل پر پہنچنے کا کوئی معیار نہیں، سمجھوتہ کرنا ہی سب کچھ ہے، اس قسم کے تبصرے آپ نے سنیں ہوں گے، ان پر غور کریں!!

''اچھا ہم نسبتاً بہتر کررہے ہیں۔''

''مجھے وہ کچھ نہیں ملا جو میں چاہتا تھا، لیکن آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔''

''میں کوشش کررہا ہوں لیکن آپ جانتے ہیں یہ کتنا مشکل ہے۔''

''ہاں، ہاں ہم نے کامیابی کے لیے جو کچھ کیا اس کا موازنہ کرلیں، ہم اتنے برے

تونہیں جارہے۔''

یہ نظریہ دراصل خودستائی ہے کیونکہ اگر کوئی معیار نہیں، کوئی اختتام نہیں تو آپ اخذ کرسکتے ہیں کہ آپ ہارے ہوئے نہیں، چاہے آپ کو مطلوبہ مقاصد نہ مل رہے ہوں، یہ عمل بہت معیوب ہے اور اسے چھپانا بھی آسان ہے، آپ زندگی میں ہار رہے ہیں یا جیت رہے ہوتے ہیں، یہ بالکل سادہ اور واضح سی بات ہے، آپ مقابلے کی دنیا میں رہتے ہیں۔ جہاں نتائج منفرد قوانین زندگی سے منسلک ہوتے ہیں وہ قوانین جو میں آپ پر منکشف کرنا چاہتا ہوں۔

یہاں ایک ڈیل پیش خدمت ہے، اگلے کئی ہفتوں، مہینوں اور برسوں میں آپ کو یہ دیکھنا ہے، آیا آپ اپنی زندگی کے حالات کے بارے میں کچھ کررہے ہیں یا نہیں، ان ہفتوں، مہینوں اور برسوں میں آپ دیکھیں کیا آپ قوانین زندگی سے آگاہ ہوئے ہیں یا نہیں۔

یہ طے کرلیں کہ آپ اس پرانی کہاوت سے پیچھا چھڑالیں گے کہ ''لاعلمی ایک نعمت ہے۔'' یہ چیز آپ کی خواہشات، چوائس کو نقصان پہنچا کر آپ کو امن اور خوشی دینے کی بجائے تکلیف اور خوف دے رہی ہے، ممکن ہے قوانین زندگی، احتساب مشکل سوالات اور فیصلے وہ نہ ہوں جو آپ سننا چاہتے ہیں لیکن یہ سب کچھ اچھا ہے یا برا حقیقی ڈیل یہی ہے۔

حقیقت پسندی پر نظر

اسائمنٹ نمبر۲

یہ وقت ہے کہ آپ یہ دیکھنے کے لیے ہوم ورک کریں کہ کیا آپ خود شکستگی کا باعث بننے والے جواز اور انداز سے آگاہ ہونے کے خواہاں ہیں، میں چاہتا ہوں آپ کاغذ پنسل لے کر بیٹھ جائیں اور ایک کہانی لکھیں۔ کہانی کا عنوان ہو: یہ کہانی کہ میں خود کو بتا دوں کیا میں یہ کتاب پڑھ کر بامعنی اور دیرپا تبدیلی کا عمل شروع نہیں کرسکا۔''

میں چاہتا ہوں کہ آپ دیانتداری سے کام لیں، اپنے انداز سے آپ خود واقف ہیں، اپنے مخصوص بہانوں اور ناکامیوں کے جواز سے بھی آپ خود آگاہ ہوں، آگے کی طرف دیکھیں اور غور کریں کہ زیادہ تر آپ کن جوازوں پر انحصار کرتے رہے ہیں اور انہیں ایک

کہانی کی شکل میں لکھیں، میرا مشورہ ہے آپ اس طرح سے آغاز کریں ''کتاب پڑھنے کے بعد میں دیر پا تبدیلی پیدا نہیں کرسکا کیونکہ.....''

جیسے جیسے آپ یہ مشق کریں گے، میں چاہوں گا کہ آپ Creative اور محتاط طرز اختیار کریں اور مکمل دیانتداری کے ساتھ ان عوامل کا جائزہ لیں جو آپ کی ناکامی کا باعث بنے، آپ جانتے ہیں آپ خود کو دھوکہ دیتے ہیں اور سخت حالات سے سامنا ہونے پر فرار ہونے کی کوشش کرتے ہیں، یہ ایک امتحان ہے جس میں آپ کو پتہ چلانا ہے کہ آپ کو دھوکہ دے کر نقصان پہچانے والے عناصر کون سے ہیں یہ بھی آپ کا امتحان ہے کہ پتہ چلائیں آپ میں اعتراف کرنے کا حوصلہ موجود ہے یا آپ روایتی جوازوں اور بہانوں کا سہارا لے کر زندگی گزارنا چاہتے ہیں۔

اب جبکہ آپ نے لکھنے کا عمل مکمل کرلیا ہے، آیئے آپ کے کیے ہوئے کام پر روشنی ڈالیں، ابھی صرف آپ نے اپنی حدود پر بحث کی ہے، آپ نے ان خیالات اور اعتقادات کا ریکارڈ مکمل کیا ہے جن کی وجہ سے روزمرہ کی زندگی میں آپ نقصانات کا شکار رہے، یہاں میں نے وہی خیالات اور اعتقادات رقم کیے ہیں جو آپ کو تبدیلی اور کتاب سے کما حقہ رہنمائی اور فائدہ اٹھانے میں روک سکتے ہیں، جتنا یہ سود مند ہے اتنا مشکل اور بیش قیمت بھی، کیا درج ذیل جواز مانوس ہیں اور آپ کی فہرست میں شامل ہیں؟

☆ یہ بہت مشکل تھا۔
☆ وہ واقعی مجھے نہیں سمجھ سکتا۔
☆ یہ سب کچھ دوسرے لوگوں کے لیے ہے۔
☆ بچوں اور ملازمت کے جھنجھٹ کی وجہ سے میں توجہ مرکوز نہ رکھ سکا۔
☆ وہ بہت کھردرے لہجے والا ہے، مجھے تو ایک شریفانہ اپروچ کی ضرورت ہے۔
☆ میرے مسائل مختلف ہیں۔
☆ مجھے اسے دوبارہ پڑھنے کی ضرورت ہے۔
☆ جب تک میرا شریک حیات اسے پڑھ لیتا ہے میں صرف اپنا وقت گزاروں گا۔
☆ میں درست اور وہ غلط ہے۔

تھوڑی دیر کے لیے میری معیت میں کچھ نیا طریقہ اختیار کرنے کی کوشش کریں، کم

ازکم کتاب پڑھنے کے دوران آپ کا طرز عمل ایسا ہونا چاہیے، اپنی زندگی کا کھوج لگا کر یا ذرا مختلف سوچتے ہوئے آپ دوسروں کی مدد کر سکتے ہیں۔ یہ سوچنے کی بجائے کہ آپ جس طریقے سے زندگی گزار رہے ہیں، سوچ رہے ہیں یا برتاؤ کر رہے ہیں وہ ٹھیک ہے، میں چاہوں گا کہ آپ بتائیں جس طریقے سے آپ زندگی گزار رہے ہیں، سوچ رہے ہیں یا برتاؤ کر رہے ہیں وہ مؤثر ہے یا نہیں۔

میری تجویز ہے جو طرز عمل آپ نے منتخب کیا ہے وہ مؤثر نہیں ہے تو خود بخود آپ کو پتہ چل جائے گا کہ تبدیلی کتنی اہم ہے اس چیز سے کامل احساس پیدا ہوگا، یہ گمان کرنا کہ میں ٹھیک ہوں سے زیادہ اہم کامیابی کا حصول ہے۔ دوسری صورت میں اگر آپ کی ترجیح کامیابی اور مقصد کا حصول ہے تو کم ازکم کتاب پڑھنے کے دوران اپنی پوزیشن میں تبدیلی کی خواہش کا اظہار کریں۔

آپ ہمیشہ پرانے طرز عمل کی طرف لوٹ سکتے ہیں، اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا طرز عمل مؤثر نہیں تو اسے تبدیل کرنے کی خواہش ضرور کریں گے، میں اعداد و شمار کے حوالے سے نہیں عملی طور پر ایسا کہہ رہا ہوں، اگر آپ کی ازدواجی زندگی کامیاب نہیں جا رہی تو اپنے طرز عمل میں تبدیلی لائیں۔ اگر آپ کی Self management بھی مؤثر نہیں تو طرزِ عمل کو تبدیل کر لیں، حتیٰ کہ آپ کو کامل یقین ہے کہ آپ درست ہیں پھر بھی کام کرنے کا انداز بدل لیں کیا کچھ آپ نے کھویا؟ کون سچا ہے کہ دلیل میں کامیابی حاصل کرنے یا اپنے آپ کو درست قرار دینے کی بات بھول جائیں، اگر آپ کا طرز عمل مؤثر نہیں تو اسے بدل لیں، اپنی سوچ اور رویے کو اس سادہ پیمانے میں ماپ لیں: کیا یہ مؤثر ہے یا نہیں؟ آپ اپنے درست ہونے کا طویل تجربہ کر لیا اب کامیاب ہونے کی کوشش کریں۔

ابھی تک آپ نے جو کچھ پڑھا ہے اس سے آپ چوراہے پر آن کھڑے ہوئے ہیں، اگلے چند ماہ میں آپ اپنی زندگی کے اہم ترین فیصلے کرنے والے ہیں، کیا آپ قوانین زندگی کا انتخاب کرنے کا سلیقہ سیکھ لیں گے؟ انہیں حکمت عملی حیات کے ساتھ منسلک کریں اور بامقصد زندگی گزارنا شروع کر دیں گے یا پھر آپ ہاتھ جیبوں میں ڈالے صرف مشکوک شکایات کرنے کی روش برقرار رکھیں گے۔

اس سے بہتر وقت آپ کو کبھی نہیں ملا ہوگا، اس سے بہتر مقام بھی آپ کو نہیں ملا ہوگا،

یہ کتاب ان لوگوں کے لیے ہے جو کہتے ہیں ''میں نے ایسا کیا تھا، اب میں اس سے اُکتا چکا ہوں، مجھے قوانین زندگی بتائیں، مجھے بتایا جائے باحکمت زندگی کیسے گزاری جاسکتی ہے، اور میں وہ سب کچھ کیسے تخلیق کروں جو میں زندگی سے چاہتا ہوں، میں تیار ہوں''

کھیل شروع ہو چکا ہے، ابھی زیادہ دیر نہیں ہوئی، جو کچھ آپ کی پوزیشن ہے..... کیا آپ معیاری زندگی کے حصول کے ضمن میں کچھ چیزیں بھول رہے ہیں یا آپ کی زندگی حوادث کا شکار ہے.....ہمارے پاس ایسی حکمت عملی ہے جو آپ کو کامیاب کراسکتی ہے۔ ہم مل جل کر آپ کو حقیقت کی دنیا سے روشناس کرائیں گے، بری قسمت ، برے جین (Genes) یا برے وقت کی گردان چھوڑیئے، اب وقت آپ کا ہے، باری آپ کی ہے، لیکن آپ کو اپنے بارے میں سچ سننے کا سلیقہ سیکھنا ہوگا، اپنے احساسات کو مجروح ہونے دیں، یہ فیصلہ کرلیں کہ یہ سب کچھ بہت تکلیف دہ ہے.... آپ کی زندگی وہاں واپس چلی گئی ہے جہاں سے اس کا آغاز ہوا تھا، لیکن ان دو سچائیوں پر غور کرلیں: اول یہ کہ آپ یہ معاملہ سمجھ گئے ہیں اور سچائی کی جستجو اور حکمت عملی کی تیاری کی کوششوں کو اہمیت دیتے ہیں، دوئم یہ کہ کوئی اور شخص آپ کے لیے کچھ نہیں کرے گا، بہرحال ٹھیک ہے، آپ کو اپنا دماغ تبدیل (transpiant) کرانے کی ضرورت نہیں۔ آپ کو ایسی کسی چیز کی ضرورت نہیں جو آپ کے اندر موجود نہیں۔

اس رات جب میں نے نتائج اور احتساب کے ساتھ اوپرا نفری سے بحث کی تو وہ فوراً متوجہ ہوگئی۔ صرف تماشائی کے طور پر کردار ادا کرنے کی بجائے وہ مربوط توجہ کے ساتھ پرعزم ہوگئی۔ اس نے فوری طور پر وبائی رویے کے ساتھ جینا چھوڑ دیا، اس نے وہ طرز عمل ترک کردیا جو رکاوٹوں پر عبور کرنے سے اسے روک رہا تھا، اس نے قوانین زندگی اختیار کرنے میں ذرا تامل نہ کیا اور ہماری دنیا پر راج کرنے کا آغاز کیا، جس طرح ہم مل کر آپ کو منزل کے حصول کے لیے سٹریٹجک کنٹرول فراہم کررہے ہیں آپ کو ان قوانین کو سیکھنے کا موقع ملے گا اور مجھے امید ہے کہ آپ زندگی میں ان کا نفاذ کریں گے۔

قوانین زندگی اس کھیل کے قواعد ہیں، کوئی بھی آپ سے یہ نہیں پوچھے گا آیا آپ ان قواعد کو صحیح سمجھتے ہیں یا ان کا کوئی وجود بھی ہے، لیکن قانون حرکت کی طرح یہ بھی موجود ہیں، آپ کوئی ووٹ حاصل نہ کریں، ایسے لوگوں کو نظرانداز کرکے آگے بڑھیں اور حیران ہوں

کہ پہلے آپ ان سے آگاہی میں کیوں کامیاب نہیں ہوسکے، یا آپ انہیں سیکھ کر، اختیار کر کے اپنے رویوں اور چوائس کو ڈھال کر مؤثر زندگی کیوں نہیں گزار سکتے۔ اس کتاب میں آپ کو ملنے والے قوانین زندگی پر آپ کو عبور حاصل کرنا ہوگا کیونکہ یہ آپ کی ذاتی زندگی کے متعلق نہایت ضروری معلومات ہیں۔

2

اسے اپنالیں یا نہیں!

We don't like their sound, and guitar music in on the way out. Decca Records Executive.

قانون زندگی نمبر 1

اسے اپنالیں یا نہیں!!

آپ کی حکمت عملی: آپ ان لوگوں میں شامل ہوجائیں جوقانون زندگی اپنالیتے ہیں، انسانی فطرت کا قاعدہ توڑ ڈالیں اور اس بات کا سراغ لگائیں کہ کامیابی حاصل کرنے والے لوگوں نے کیا کیا، یہ سیکھیں کہ آپ یا دوسرے لوگ وہ کیوں کررہے ہیں جو وہ کرتے ہیں اور وہ کچھ کیوں نہیں کررہے جو وہ نہیں کرتے۔

یہ قانون اپنے اندر سچائی کے لحاظ سے اتنا بنیادی ہے کہ آپ کو اسے اپنی لائف سٹریٹیجی کی ترقی کے لیے ایک ذاتی چیلنج کے طور پر دیکھنا چاہیے، ظاہری سی بات ہے اگر پہلے آپ ایسا نہیں کررہے تو آپ ان لوگوں کی طرح اس کا آغاز کرنا چاہیں گے جو اسے اپنا چکے ہیں، کچھ لوگ ایسے ہیں جو اسے اپنا چکے ہیں اور بعض افراد ایسے ہیں جنہوں نے ایسا نہیں کیا.....ان لوگوں کو اس بارے میں بتانا بہت آسان ہے، وہ لوگ جو قوانین زندگی اختیار کر چکے ہیں اپنے علم کے ثمرات سے مستفید ہورہے ہیں اور وہ افراد جنہوں نے اسے درخور اعتنا نہیں سمجھا ملول اور پریشان حال نظر آتے ہیں، ایسے لوگ آپ کو دیواروں کے ساتھ سر پیٹتے

اور یہ شکایت کرتے دکھائی دیں گے کہ انہوں نے اس طرف کبھی توجہ ہی نہیں دی، دوسری طرف عملی طور پر انہیں اختیار کرنے والے نہ صرف پرسکون زندگی گزار رہے بلکہ کنٹرول کرنے والی پوزیشن میں ہیں، ایسے افراد احمقانہ غلطیاں نہیں کرتے کیونکہ انہوں نے سراغ لگالیا ہے کہ کامیابی پانے کا فارمولا موجود ہے اور انہوں نے روایتی قاعدے کو توڑ ڈالا، فارمولا حاصل کرلیا، ایسے افراد بلا مبالغہ طور پر کامیاب وکامران ہیں کیونکہ انہوں نے وہ علم حاصل کرلیا ہے جس کے ذریعے وہ کامیابی تک پہنچ گئے، مختصر یہ کہ انہوں نے اسے پالیا۔

یہ ''اس'' جس کے حاصل کرنے کی آپ کو ضرورت ہے میں صورتحال کے مطابق تبدیل ہوسکتی ہے لیکن اس تمام معاملے میں بعض عناصر مشترک ہیں، ''اس'' جس کا قاعدہ آپ توڑنا چاہتے ہیں وہ آپ کی تعلق واری، سیلف مینجمنٹ یا کیریئر Competition سے متعلق ہوسکتے ہیں، آپ کو اپنی جذباتی زندگی کی دلچسپیوں سے روشناس ہونے کی ضرورت ہے، یہ ''اس'' کچھ بھی ہے ایک بار آپ کو یہ سمجھنا پڑے گا کہ معاملات کس طرح طے پاتے ہیں اور آپ کس توانائی اور علم کی بنیاد پر کام کرتے ہیں، لازمی بات ہے یہ ایک اچھی چیز ہے، یہ صورتحال اس وقت زیادہ اہم ہوجاتی ہے جب آپ معاملات سے پوری طرح باخبر ہوں جبکہ باقی تمام دنیا غلطیوں اور اندھی تقلید میں پڑی ہو۔

اگر آپ چوری یا قتل کرکے قانون توڑنے کے مرتکب ہوتے ہیں تو آپ کو جرمانہ ادا کرنا پڑے یا جیل کی ہوا کھانا پڑے گی، اس طرح اگر آپ کشش ثقل جیسا فزیکل قانون توڑتے ہیں تو آپ کو جسمانی تکلیف حتیٰ کہ موت کا سامنا بھی کرنا پڑسکتا ہے، بالکل اسی طرح اگر آپ قوانین زندگی توڑیں گے تو سزاؤں، بسااوقات سخت سزاؤں کا سامنا کرنا پڑے گا۔ میں شرط لگاسکتا ہوں کہ آپ اپنی پوری زندگی میں ایسی قانون شکنی کے باعث نقصانات اٹھاتے رہے ہیں۔

جس قانون کا میں ذکر کررہا ہوں اسے آپ اس وقت توڑتے ہیں جب مطلوبہ نتائج کے لیے آپ ضروری معلومات اور ہنر کے بغیر کوئی کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں، جب آپ کھیل کے اصول Rules of the game (جیسے کون سا رویہ کیا نتیجہ دے سکتا ہے) نہیں سمجھتے یا آپ کے پاس حکمت عملی کا فقدان ہوتا ہے تو آپ کے ان شرائط سے دور ہٹنے کا امکان ہوتا ہے جو آپ کی کامیابی کی ضامن ہوسکتی ہیں، اس کے مقابلے میں ان

لوگوں کو لے لیں جو اس حقیقت کو پا چکے ہیں ان کے پاس ہنر ہے، وہ قواعد سے آگاہ ہیں اور ان کے ہاں منصوبہ ہے.... دوسری طرف آپ کسی کے لیے دھمکی تک نہیں، آپ صرف ایک گنجلک شخصیت ہیں، زندگی کے باعمل ہونے سے آگاہی حاصل کیے بغیر اور مقابلہ سازی سے دور ہونے سے آپ انتشار کا شکار ہو سکتے ہیں، اگر آپ قواعد کے تحت نہیں کھیل رہے تو آپ کے افسر یا انچارج آپ کو ہٹانے میں ذرا تامل نہیں کریں گے اور پوری طرح تیاری نہ کرنے پر آپ کو سزا بھی دے سکتے ہیں۔

جب میں ایسے لوگوں کو دیکھتا ہوں جو یہ سنہری اصول نہیں پا سکے اور زندگی میں ٹامک ٹوئیاں مار رہے ہیں تو مجھے حیرت ہوتی ہے وہ اپنی بقا میں کیسے کامیاب ہیں، ایسے افراد جن کے بارے میں آپ جانتے ہیں کہ ماضی میں انہوں نے پہلے قابل ذکر کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کیا لیکن اب وہ عملی طور پر کام کر رہے ہیں تو یہ حقیقت کافی تکلیف دہ محسوس ہوتی ہے کہ ان کی قسمت سربمہر ہو چکی ہے، وہ لوگ کوشش کر رہے ہیں، ان کے کچھ خواب ہیں، کچھ امیدیں ہیں لیکن آپ جانتے ہیں کہ ان کے نتائج تاریک ہیں کیونکہ انہوں نے قواعد زندگی سے آشنائی حاصل نہیں کی، اگر آپ ایسے افراد میں شامل ہیں تو اس کیفیت سے چھٹکارا پانے کا یہی وقت ہے، خلاف ورزی کرنے والے اپنی غیراثرپذیری کا سراغ لگانے میں ناکام اور تباہی کے راستے پر گامزن رہتے ہیں، اس کے برعکس جو لوگ اس کے حصول میں کامیاب ہو جاتے ہیں وہ اپنے معاملات میں ایڈجسٹمنٹ کر لیتے ہیں، دلفریب تعلیم (Schooling) سے کہیں پہلے مجھے اس قانون سے متعلق تعلیم حاصل کرنے کے کئی مواقع ملے، اگر میں ان سے آگاہی حاصل نہ کر سکتا تو دنیا میرے لیے مشکلات پیدا کر دیتی، میں نے یہ سیکھا کہ جوں جوں میں نے ان قوانین کو اختیار کیا میری پریشانیوں میں کمی ہوتی چلی گئی، سب سے بڑھ کر یہ کہ میں نے یہ سیکھا کہ مجھے معاملات پر توجہ دینا ہے۔

کنساس سٹی میں اپنے ہائی سکول کے ایام کے دوران میں ہال مارک کارڈ پلانٹ کی نائٹ شفٹ میں کام کرتا تھا، جب آپ صبح 2 بجے 3 بجے ڈیوٹی ختم کر کے واپس آئیں تو آپ کو نظر آنے والی دنیا دن کو دکھائی دینے والی دنیا سے مختلف ہوتی ہے، ہماری کیفیت رات کے الوؤں کی سی ہوتی تھی، ہمیشہ مختلف پریشانیوں کا سامنا رہتا، میرا ایک دوست بھی میری فیکٹری میں کام کرتا تھا، اس کے پاس ۴۰۰ ہارس پاور کی ایک Chevy Chevelle کار

تھی، کام ختم کرنے کے بعد ہم سنسان سڑکوں پر لاپرواہی سے گاڑی چلاتے اس دوران میں ہمیں اپنے جیسے ہی کسی اور شوقین کا انتظار رہتا اور ایسے شخص کے ملنے پر ہم ۱۰۰ ڈالر کی شرط کے ساتھ ریس لگاتے۔

کرسمس کی چھٹیوں کے دوران میں ایک رات ہمارے ساتھ دو اور دوست بھی موجود تھے، ایک تو میرا دوست تھا جو چھوٹے سے قصبے سے ٹیکساس میں آیا تھا دوسرا شخص کار ڈرائیور کا واقف کار تھا، میں اس آدمی سے پہلے کبھی نہیں ملا تھا، اس عمر کے اپنے نظریے کہ حماقت ایک نیکی ہے کے زیر اثر ہم میں روڈ پر سو میل فی گھنٹہ کی رفتار سے گاڑی بھگا رہے تھے، کنساس کے نواحی علاقے کو جانے والے راستے پر اچانک ہمیں ایک پولیس کی گاڑی نظر آئی، میرے دوست کی گاڑی بظاہر بہت تیز تھی تاہم پیسے نہ ہونے کے باعث وہ ریس لگانے کے موڈ میں دکھائی نہیں دے رہا تھا لیکن اس کا چہرہ دیوانگی کا تاثر دے رہا تھا۔

پولیس والے نے مخصوص طریقے سے ہماری گاڑی پر تیز روشنی ڈالتے ہوئے ہمیں رکنے کے لیے کہا، اس کی گاڑی ہمارے کار کے اتنی قریب تھی کہ ہم اس کی دروازے کو با آسانی چھو سکتے تھے، مجھے معلوم نہیں کہ وہ پولیس والا واقعی جناتی صفت کا حامل تھا یا اس روز صرف ہمیں اتنا قوی الجثہ نظر آ رہا تھا، وہ بالکل ایک طوفان کی طرح دکھائی دے رہا تھا۔

جیسے ہی پولیس افسر ہماری گاڑی کے قریب آیا، میرے دوست کا دوست دروازہ کھول کر بھاگ گیا۔ ہماری پہلی غلطی پر وہ پولیس والا غصے میں تھا یا نہیں تاہم اس کی حرکت کے ذریعے ہم نے اس کی اتھارٹی کو چیلنج کر دیا۔ پولیس افسر نے گاڑی کا دروازہ کھول کر میرے دوست کو کالر سے پکڑا اور باہر کو گھسیٹ لیا اس نے ہمیں بھی پیچھے آنے کو کہا، دوست کو کالر سے پکڑے پکڑے پولیس والے نے پوچھا ''ہاں تو بھاگنے والا کون ہے؟''

میرے دوست نے خوفزدہ ہو کر کہا.....جی اس کا نام سام سا سیج ہے، یہی نام ہے ناں اس کا؟......یہی وہ لمحہ تھا جب مجھے نہ صرف پہلے قانونِ حیات سے آگاہی حاصل ہوئی تھی بلکہ اس کے اظہار کا طریقہ بھی سیکھ لیا کیونکہ مجھے یاد ہے اس وقت میں یہ سوچ رہا تھا ''دوست تم اس قانون'' کو نہیں پا سکے'' پولیس افسر نے اتنی بری طرح جھانپڑ رسید کیا کہ میری ناک تقریباً ٹوٹ گئی۔ زندگی کے اس مقام تک مجھے جرمانے کے ٹکٹ حاصل کرنے یا پکڑی گئی گاڑی چھڑانے کی فکر لاحق تھی، زندگی میں کئی بار ہمیں عجیب و غریب واقعات کا

سامنا کرنا پڑسکتا ہے، ظاہری طور پر اس مخصوص صورتحال میں وہ پولیس افسر کوئی بہت بڑی چیز نہیں تھی، لیکن چھوٹے قصبے سے آنے والے دوست کی حرکت کی وجہ سے معاملہ بگڑ گیا، بدقسمتی یہ تھی کہ کار چلانے والا اس دوست کا نام نہیں جانتا تھا، میں بھی اس کے نام سے لاعلم تھا یہی وجہ تھی کہ میں بھی بوکھلاہٹ کا شکار ہوگیا، اب وہ پولیس والا دوست کو کالر سے پکڑے ہمیں ایک قطار میں چلا رہا تھا، اس نے ایک بار پھر دوست کی آنکھوں میں دیکھتے ہوئے پوچھا ''میں دوبارہ پوچھ رہا ہوں، بھاگنے والا لڑکا کون ہے؟''

یہ ٹھیک ہے کہ دوست کو اپنے دوست کا نام معلوم نہیں تھا لیکن اس کو صورتحال کے مطابق درست جواب بھی نہیں بن پڑ رہا تھا، اس نے انتہائی حماقت آمیز لہجے میں کہا، مجھے میری مری ہوئی ماں کی قسم (اس کی ماں زندہ سلامت تھی) مجھے اس کا نام معلوم نہیں لیکن میں خلفاً کہتا ہوں کہ اس کا نام بہرحال سام سابیج نہیں ہے۔ اس خوفزدہ کیفیت میں میں نے سوچا ''اب میرا دوست اسے (قانون زندگی کو) کو پانے میں کامیاب ہوگیا ہے، تاہم ایک لفظ بولے بغیر میں نے ان کے معاملے میں مداخلت سے گریز کیا، میرے باپ نے مجھے سکھایا تھا کہ زندگی میں بعض ایسے لمحات آتے ہیں جہاں اپنا منہ بند رکھنا فائدہ مند ہوتا ہے، وہ بھی ایسا ہی ایک لمحہ تھا۔

ایک لڑکا جس نے وہ راز پالیا وہ مشکلات سے نکل آیا جبکہ دوسرا ایسا نہ کرکے پریشانی میں مبتلا رہا، اس حقیقت سے آشکار ہونے والا زندگی زیادہ بہتر طریقے سے گزار سکتا ہے۔

اس مقام پر آپ کا سوال یہ ہونا چاہیے ''میں اس حقیقت سے اب تک ناواقف رہا تاہم اب اسے پانے کے لیے مجھے کیا کرنا ہوگا؟'' صاف سی بات ہے آپ کو وہ باتیں سیکھنا ہوں گی جن سے آپ اب تک بے خبر رہے ہیں، ناکامیوں سے بچنے کے لیے آپ کو قوانین زندگی سیکھنے کا خواہاں ہونا ہوگا۔

فیصلے کرنے میں زندگی کے یہ ناقابل تردید قوانین بہت مددگار ثابت ہوسکتے ہیں، یہ قانون اور ایسے دیگر ۹ قوانین بہت سے نتائج سامنے لائیں گے۔

اگر آپ یہ ۱۰ قوانین سیکھ لیتے ہیں تو آپ کا شمار کامیاب لوگوں میں ہوگا، آپ کبھی ناکامی کا منہ نہیں دیکھیں گے کیونکہ آپ جان چکے ہوں گے کہ دنیا اور آپ کیسے کام کرتے ہیں، یہ قوانین آپ کو کیسے اور کیوں کے بارے میں بتائیں گے۔

سہولت

جس قسم کی معلومات میں آپ کو مہیا کرنا چاہتا ہوں وہ صحیح معنوں میں زندگی گزارنے اور محض وجود برقرار رکھنے میں فرق کی تعریف(definition) کرتی ہیں، محض ایسا وجود برقرار رکھنا ایک فطری امر ہے، جس کا بنیادی مقصد کسی معیار کے بغیر صرف دن پر دن گزارنا ہے، دوسری طرف حقیقی معنوں میں زندہ رہنے کا مطلب ہے آپ مفید مہارت، رویوں اور صلاحیتوں کا استعمال کر کے مخصوص اہداف حاصل کریں، اس کا بنیادی مقصد منفرد اور ثمر آور معیاری تجربہ حاصل کرنا ہے، معیاری زندگی گزارنے کے لیے درکار مہارت دراصل معاملات کو سمجھنے اور ان پر قابو پانے کا نام ہے، دیگر الفاظ میں آپ اپنے علم کا مناسب استعمال کر کے مطلوبہ مقاصد حاصل کرنے کے قابل ہوجاتے ہیں، اس کا مطلب جو کچھ آپ کرتے ہیں وہ کیوں اور کیا کرتے ہیں یا جو کچھ آپ نہیں کرتے وہ کیا ہے کے معانی سے روشناس ہے، اسی طرح دیگر لوگ وہ کیوں کر رہے جو وہ کر رہے ہیں یا وہ کچھ نہیں کرتے جو وہ نہیں کرتے کے فلسفے کی تہہ تک پہنچتا ہے، یہ علم آپ کو زندگی میں مقابلے میں پوری طرح تیار رہنے کی سہولت فراہم کرتا ہے۔

آپ اس پر غور کرلیں میں شرط لگاتا ہوتا کہ آپ کو ایک بھی ایسا موقع نظر نہیں آئے گا جہاں معاملات کی پیشگوئی اور ان پر کنٹرول کرنے کا یہ اعلیٰ اچھی چیز ثابت نہ ہوا ہو، ہم ایک سوشل دنیا میں رہتے ہیں، یہاں ہر کام کا تعلق دوسرے لوگوں سے ہے، آپ روٹی خرید رہے ہوں، ملازمت کے دوران دوسرے افراد کے ساتھ کام کر رہے ہوں، ایک خاندانی اکائی کے ساتھ رہ رہے ہوں، رومیٹ کے ساتھ ڈیل کر رہے ہوں یا پھر زندگی کو اپنی طرز سے چلا رہے ہوں، آپ کو دیگر لوگوں کے ساتھ واسطہ پڑتا رہے گا۔

اس حوالے سے معاملات بہت مفید مگر سادہ ہیں، اگر آپ نے کمپیوٹر چلانے سے متعلق جاب کے لیے اپلائی کیا ہے تو اس شعبے کی ضروری معلومات پہلے سے ہی حاصل کرنے پر آپ نہ صرف کام باآسانی کر پائیں گے بلکہ ملازمت کا ملنا بھی یقینی ہوجائے گا، کیونکہ آپ آرام سے انٹرویو لینے والے کو اپنی اہلیت سے متعلق قائل کرسکیں گے، اگر آپ ایک گھنے جنگل میں بھٹک چکے ہیں لیکن اس پریشانی سے نکلنے کا طریقہ آپ کو آتا ہے تو ایک زبردست

بات ہوگی۔ اب آپ کی معلومات نے آپ کو کنٹرول کرنے والا بنا دیا ہے آپ وہ شخص ہیں جس کی تقلید کرنا ہر کوئی پسند کرے گا، آپ وہ آدمی ہیں جسے سکون قلب ودماغ اور اعتماد میسر ہے اور آپ خود انحصار ہیں، ایسا صرف اس لیے ممکن نہیں ہوسکتا کہ آپ پرکشش امیر یا اچھی شخصیت کے مالک ہیں، بلکہ اس لیے ممکن ہوا کہ آپ نے ''اسے'' (قانون زندگی) کو پالیا ہے، علم بڑی دولت ہے۔

ذرا ان لوگوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کی دنیا چلا رہے ہیں، وہ لوگ جو بزنس، ریاست، اتھلیٹکس، محبت اور عمومی زندگی میں کامیاب ہیں۔ میں شرط لگانے کو تیار ہوں کہ یہ سب لوگ اپنے مقاصد کے حصول کے لیے دیگر افراد سے رابطے کے طریقے ہائے کار سے اچھی طرح آگاہ ہوں گے، وہ اس بٹن کو جانتے ہیں جسے دبا کر لوگوں کو درست سمت میں چلایا اور انہیں اپنے نظریات، اقدار اور عقائد اختیار کرنے پر مجبور کیا جاسکتا ہے، وہ یہ بھی پیش گوئی کرسکتے ہیں کہ کون سے لوگ کیا کام کرسکتے ہیں یا نہیں کرسکتے، کیونکہ ان کے پاس انسانی رویے کا اندازہ لگانے کی بھرپور سمجھ بوجھ ہوتی ہے، دوسرے افراد کے رویوں کا اندازہ لگانا بھی اتنا اثر پذیر ہوتا ہے جتنا ان رویوں کو کنٹرول کرنا اہم ہے، یہاں اس بات کا خصوصی طور پر ذکر کرنا ضروری خیال کرتا ہوں کہ خودمختاری (Self Control) اور اپنے آپ کو قائل کرنا ایک اہم عنصر ہے۔

مثال کے طور پر اگر آپ اچانک یہ بات سمجھ لیں کہ کسی ہدف کے حصول سے قبل آپ اس راستے سے کیوں دستبردار ہوجاتے ہیں اور اپنے انداز فکر کو تبدیل کرلیتے ہیں تو آپ کی زندگی نہ صرف مختلف بلکہ صحیح سمت میں مختلف انداز اختیار کرے گی، ایسی چیزوں کو لاگو کرنے کی کوئی حد نہیں ہوتی، اگر آپ اچانک یہ سمجھ لیں کہ آپ اس میں تبدیلی لانے کے طریقہ کار سے آگاہ ہیں تو یقین کرلیں آپ اپنی ازدواجی زندگی کامیاب بنانے کی سمت میں بڑا قدم اٹھالیتے ہیں، اس معلومات کے فوائد پر غور کریں، آپ اپنے بچوں کی پرورش، ملازمت کی جگہ پر مقابلے، اپنی مصنوعات products کی فروخت، حصول اعتماد میں کامیابی، اعتبار، آپ کا احترام کرنے والے افراد کی محبت اور قدروں تک رسائی حاصل کرلیتے ہیں کیونکہ آپ جانتے ہیں کھیل کیسے کھیلنا ہے اور آپ ان عوامل سے آگاہ ہوتے ہیں جو نتائج دینے کا باعث بنتے ہیں آپ عبور حاصل کرنے کی اس سطح تک پہنچ جاتے ہیں جو جیتنے کے لیے

ضروری ہے۔ اگر آپ یہ جان لیتے ہیں کہ آپ کا کون سا رویہ کون سے نتائج کا حامل ہوتا ہے تو آپ غلطیوں کا خاتمہ کردیتے ہیں، جیتا کون؟ آپ......

میں یہاں زوردوں گا کہ یہ سیکھی سیکھائی مہارتیں اور حاصل شدہ علم ہے، اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کتنے سمارٹ ہیں، کوئی شخص آپ سے یہ توقع نہیں رکھتا کہ آپ روسی زبان بولنا شروع کردیں یہاں تک کہ کوئی آدمی آپ کو روسی بولی سیکھا نہ دے، محض آپ کے سمارٹ ہونے سے کوئی فرق نہیں پڑتا، اگر آپ نے تربیت حاصل نہیں کی تو ہم آپ سے بوئنگ ۷۴۷ کے کاک پٹ میں بٹھا کر اسے اڑانے کی امید نہیں رکھیں گے، مسئلہ یہ ہے کہ معاملہ جب گیم آف لائف کا آتا ہے تو کوئی اس کو اس کے قاعدے نہیں پڑھائے گا، آپ کو تنہا ہی یہ کھیل کھیلنا پڑتا ہے۔

جب میں آج کی امریکی زندگی کے انداز فکر پر نظر دوڑاتا ہوں تو میں خود سے یہ نہیں پوچھتا کہ ہمارا معاشرہ آخر زوال پذیر کیوں ہے، میں صرف یہ پوچھتا ہوں ''کیوں نہیں'' پوری طرح تیاری نہ ہونے پر مجھے کسی نتیجے کی توقع نہیں رکھنا چاہیے۔ اپنے مسائل سے آگاہ ہونے کے لیے ہم بمشکل انسانی طرز عمل کو جاننے کی کوشش کرتے ہیں، اس بات پر غور کریں کہ آخر اتنی شادیاں ناکام کیوں ہوتی ہیں؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ کوئی بھی یہ سیکھنے کی سعی نہیں کرتا کہ کس طرح سے شادی کی جائے، ہمیں یہ نہیں سیکھایا گیا کہ اپنے جیون ساتھی کا انتخاب کیسے کریں اور کیوں کریں، شادی کے بعد ہمیں یہ پتہ نہیں ہوتا کہ اپنے جذبات کا استعمال کیسے کریں، ہم یہ نہیں جانتے کہ ازدواجی جھگڑوں کو کیسے حل کیا جاتا ہے، شادی شدہ افراد کو کبھی یہ نہیں پڑھایا گیا کہ ان کے شریک حیات کس طرح سے کام کرتے ہیں ان کے احساسات کیا ہیں، کسی نے ہمیں بنیادی سے روشناس نہیں کرایا، اگر آپ امریکی شہری ہیں تو آپ کا جسم فربہ ہونے کے زیادہ امکانات ہیں کیونکہ کبھی کسی نے آپ کو یہ بتانے کی کوشش نہیں کی کہ اپنی خوراک کو کس طرح کنٹرول کرنا ہے، کوئی آپ کو نہیں پڑھاتا کہ صحت مند اور اچھا رہنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے، ہمارے بچے اتنی کم عمری میں منشیات کے عادی کیوں ہوتے جارہے ہیں کیونکہ ہمیں یہ نہیں بتایا جاتا کہ بچوں کی پرورش کس طرح سے کرنا ہے، تاکہ وہ منشیات کے عادی نہ ہوں اور انہیں درست سمت میں سوچنا چاہیے۔

چونکہ ہم معاشرے سے رسمی تربیت حاصل نہیں کرتے اس لیے ہم اپنی زندگیوں میں

پائے جانے والے رول ماڈلوں پرانحصار کرتے رہے ہیں، لیکن کیا یہ سچ نہیں کہ ہم میں سے اکثر افراد کو ہمارے والدین نے اس دور میں پالا پوسا جس میں انسانی طرزعمل پرغور کم ہی کیا جاتا تھا؟ جہاں زندگی کو ایک ڈھنگ میں ڈالنے کی ضرورت تھی وہاں ابتدائی دور کے والدین کو کاک پٹ میں بٹھا کر طیارہ اڑانے کی اجازت دی گئی۔

اگر ہمارے والدین کو ایک اچھا باپ، ماں یا شریک حیات بننے کی کوئی تربیت ہی نہیں دی گئی تو ہم ان سے ایک اچھا رول ماڈل ہونے کی توقع کیسے کرسکتے ہیں، میں اقرار کرتا ہوں کہ اگر آپ اپنی زندگی میں مثبت رول ماڈل رہے ہیں تو آپ اور.....ان کو....اس اندھی خوش قسمتی کا شکریہ ادا کرنا چاہیے، بہرحال اس بات میں دورائے نہیں کہ اس میں تربیت اور تیاری کا کوئی عمل دخل نہیں ہوگا، اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے پاس نہ صرف مطلوبہ معلومات کی کمی ہے بلکہ یہ معلومات کافی حد تک غلط بھی ہوسکتی ہیں، بعض اوقات کوئی نئی بات سیکھنے کا مشکل ترین حصہ پرانے طرزعمل سے آگاہ نہ ہونا ہوتا ہے۔

اسائمنٹ نمبر3

اپنی زندگی کے تمام معاملات کو چیلنج کرنے اور سوال کرنے کا رویہ اختیار کیجئے۔ وہ معاملات جو اندھے اعتقاد کے طور پر قبول کیے جاسکتے ہیں یا روایت اور تاریخی نقطہ نظر سے آپ اختیار کرتے رہے ہیں، جو رجسٹر بنانے کا میں نے آپ کو مشورہ دیا ہے اس سے ان چیزوں کی ایک فہرست بنالیں جو آپ کے نزدیک اس تعریف پر پورا اترتی ہیں، اپنی ذاتی، پیشہ ورانہ، خاندانی اور سماجی زندگی کے پہلوؤں پر غور کریں، میرے خیال میں آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ آپ کی زندگی میں کئی ایسے امور ہوں جو آپ نے سوچے سمجھے بغیر محض کسی اور کی تقلید میں انجام دیئے ہوں گے، آپ یقیناً چیلنجوں سے نمٹنے میں کارآمد، اصولوں اور طریقوں سے روشناس ہوسکتے ہیں، دوسری طرف آپ ایسی چیزوں سے محروم بھی رہ سکتے ہیں آپ کو ان کو ان کی اصلاح کرنے کی ضرورت ہے۔

صاف سی بات ہے آپ کوئی کام صرف اسی صورت میں کرسکتے ہیں جب آپ جان لیں گے کہ اس کام کو کیسے انجام دینا ہے، میرا مقصد یہ ہے کہ آپ کو خبردار کروں کہ ابھی آپ کے جاننے کے لیے بہت کچھ باقی ہے اور اس وقت جو کچھ آپ جانتے ہیں اس میں

سے کئی باتیں غلط ہیں، باقی ماندہ ۹ قوانین زندگی آپ کو قابل اعتماد علم فراہم کرنے کے لیے ترتیب دیے گئے ہیں اور ان کا وجود اگرچہ آپ کو نصابی کتب میں نہیں ملے گا لیکن یہ زندگی کے حقیقی امور کی انجام دہی کی عکاسی ضرور کرتے ہیں۔ مایا اینجلو* (Maya Angelou) نے ایک جگہ لکھا ہے "آپ نے وہ کچھ کیا جو آپ جانتے تھے کہ کس طرح کرنا ہے اور جب آپ بہتر طریقے سے آگاہ تھے تو کام کے نتائج بھی بہتر تھے۔"

یہی وقت ہے جب آپ بہتر طریقے سے آگاہی حاصل کرلیں۔ ظاہر ہے کہ دنیا میں ہر شخص خسارے کا شکار نہیں، تاہم آپ کو موزوں وقت پر موزوں شخص سے ہدایات حاصل کرنے میں احتیاط اور امتیاز سے کام لینا ہوگا، ایسے احمق لوگ بھی موجود ہیں جن میں خوشنما ڈگریوں کے باوجود حالات سے صحیح آگاہی کی عقل نہیں ہوتی دوسری طرف ایسے دوراندیش اور دانا لوگ

---

* امریکہ کی ممتاز شاعرہ

بھی ہوتے ہیں جو کم تعلیم کے باوجود بہتر فیصلے کے لیتے ہیں، چند افراد ایسے ہیں جن میں تعلیم اور دانائی دونوں صفات بیک وقت موجود ہوتی ہیں، اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ ٹھوس اور قابل اعتماد اساتذہ کا انتخاب کریں، اس لیے نہیں کہ آپ ان کی سوچ کو اپنے لیے متبادل سوچ کے طور پر اپنالیں بلکہ آپ اپنے ذاتی علم میں اضافہ کرسکتے ہیں۔

اگر کبھی آپ کو کسی تنظیم میں کام کرنے کا موقع ملا ہو، میرے خیال میں آپ میری بات سمجھ رہے ہوں گے، کچھ اختیار دروازے پر لگی چمکدار تختی سے عیاں ہوتا ہے......دوسری طرف حقائق پر مبنی طرز عمل اختیار کرنے والا شخص سادہ مگر طاقتور طریقے سے اثر انداز ہوسکتا ہے۔

آپ کا کام یہ ہے کہ آپ معلومات اور اثر ورسوخ کے ایسے ذرائع تلاش کریں جن کا انحصار دروازے پر لگی تختی کی جگہ حقائق پر ہو، خوش قسمتی سے ایسے لوگ آپ کے اردگرد موجود ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ ایسے افراد سے زندگی میں آپ کو واسطہ ضرور پڑا ہوگا اور ممکن ہے کامیابی کی کنجی سے آگاہ ایسے لوگ مختلف حالات وواقعات میں آپ کے ساتھ رہے ہوں۔

ذرا مڑ کر دیکھئے، کسی نئی ملازمت کے شروع میں جب آپ بالکل نووارد ہوتے ہیں کسی

نے شاید آپ سے کہا ہو ''وہاں کھڑے سفید رنگ کے کتے کے قریب رہنا...... وہ کامیابی کے زینے سے آگاہ ہے'' لوگ اس ''گرے ڈاگ'' کی عزت اس لیے کرتے ہیں کہ وہ جانتا/جانتی ہے کہ مخصوص نظام کی مخالفت کرنے کی بجائے اس کی کس طرح کارآمد بنایا جا سکتا ہے۔ کسی بھی دوسرے شخص سے زیادہ بہتر ایسا آدمی قواعد وضوابط سے آگاہ ہوتا ہے۔ اسے نظام کو چلانے میں مددگار اعتقادات، اعداد وشمار اور رہنما اصولوں کا پوری طرح علم ہوتا، اب اگرچہ آپ کے آفس کی دیواریں ڈپلوموں سے آویزاں ہیں، ممکن ہے آپ اس ''گرے ڈاگ'' (جی ڈی) بہتر کپڑے پہنتے ہوں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کا پس منظر بہت اچھا ہے، آپ اگر سمجھتے ہیں کہ آپ دفتر میں نئی قسم کی مہارت متارف کرار ہے ہیں تو اس سے بھی کوئی فرق نہیں پڑے گا آپ بہت جلد جان جائیں گے کہ ''جی ڈی'' ایک دانا آدمی ہے۔

جب بجلی چلی جائے یا کمپیوٹر نیٹ ورک کام کرنا چھوڑ دے تو پریشان ہرگز نہ ہوں اور کسی ماہر کو بلانے کا سوچنے کی بجائے صرف جی ڈی کو آواز دیں اسے ضرور پتہ ہوگا کہ مسئلے کے حل کے لیے کس کو بلایا جائے اور اسے کیا کہا جائے اگر فوٹو کاپی کرنے والا آپ کو کہے کہ مشین کی سروس اگلے ہفتے سے پہلے ممکن نہیں تو صرف جی ڈی کو بلا بھیجیں غرضیکہ کسی بھی مسئلے کا حل جی ڈی کی جیب میں ہر وقت تیار پڑا ہوتا ہے۔

جہاں لوگوں کو دفاتر میں ''چیزوں'' سے واسطہ پڑتا ہے وہاں جی ڈی کی مہارت کا دارومدار لوگوں کے رویے کے بہتر استعمال سے نتائج حاصل کرنے پر ہوتا ہے، نئی ملازمت کی جگہ پر آمد کے شروع میں اگر آپ وہ کچھ جان لیں جو جی ڈی جانتا ہے تو آپ قواعد توڑنے سے گریز کریں گے، اس طرح اپنے مسائل کے حل کے ساتھ ساتھ باس سے اجنبیت ختم ہو سکے گی، وہ آپ کو بتا سکے گا کہ دفتر کے اعلیٰ حکام آپ سے کیا توقعات رکھ رہے ہیں، وہ آپ کو بتا سکتا ہے کہ آپ کے انچارج یہ جاننے کے لیے کہ آپ ٹھیک طرح کام کر سکتے ہی آپ سے کیا سننا اور کیا دیکھنا پسند کریں گے۔ وہ آپ کو کھیل کے قاعدے سے آگاہ کرے گا، کچھ تحریری طور پر اور کچھ زبانی طور پر...... وہ ترقی کی راہ پر آگے بڑھنے کے خفیہ فارمولے میں بھی آپ کو شریک کر سکتا ہے۔

جی ڈی * کے تجربے نے اسے علم سکھایا اور اس علم نے اسے طاقتور بنا دیا، اس نے سیکھ

لیا تھا کہ نظام کو کیسے چلانا ہے، یہی وجہ ہے کہ اسے اب ہر مسئلے کا حل سمجھا جاتا ہے، وہ جانتا ہے کہ آپ کیا کچھ پاسکتے ہیں اور کیا کچھ نہیں حاصل کر سکتے، اس نے پالیسی کی رہنما کتاب کا مطالعہ کر رکھا ہے، سب سے اہم یہ کہ اس نے دنیا کے طریقہ کار کا مشاہدہ کیا ہوا ہے، جی ڈی نے روایت کو توڑ ڈالا ہے۔

اب اپنے دفتر میں آپ بھی وہ شخص ہو سکتے ہیں یا کم ازکم اس قسم کے آدمی سے آگاہ ہو سکتے ہیں، پرانی وضع کا جی ڈی آپ کو ہر جگہ مل سکتا ہے آپ جملوں پر مبنی فلم میں اسے دیکھ سکتے ہیں۔ وہ آپ کو کچھ بولے بغیر دیوار پر محیط انداز میں نظریں گاڑے ہوئے ملے گا، وہ پولیس، جنگ یا مافیا کے موضوع پر فلموں میں بھی آپ کو ملے گا، اسے سیاست کا بھی پتہ ہے اور یہ بھی معلوم ہے کہ کس وقت پر کیا کرنا ہے، اسے جینے کا ڈھنگ آتا ہے، آپ اسے کسی بڑے ادارے کے کیفے ٹیریا میں مل سکتے ہیں اور وہ آپ کو کسی پل کے نیچے مقیم بے گھر افراد کے پاس بیٹھا بھی نظر آئے گا۔ ہمیشہ یہی شخص آپ کو بتائے گا کہ ''مجھے پروا نہیں دیگر لوگ کیا کہتے ہیں ، یا آپ کیا یقین رکھتے ہیں، یا آپ نے سکول میں کیا سیکھا یا آپ اپنے ذہن میں کیا رکھتے ہیں، میں تو آپ کو وہی کچھ بتاؤں گا جو ہے''

گرے ڈاگ (جی ڈی) کی اصطلاح مصنف نے ایک منجھے ہوئے شخص کے لیے استعمال کی ہے۔(مترجم)

جب میں کسی گرے ڈاگ کا تصور کرتا ہوں تو اس کی تصور مجھ سے باتیں کرتی ہے اور دانائی کی وہ باتیں بتاتی ہے جو کتابوں میں نہیں ملتیں، یہ کوئی خیالی دنیا نہیں صرف تھوڑی سی توجہ دے کر آپ بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں، ضروری نہیں وہ جی ڈی بہت چرب زبان ہوتا ہم آپ جو کچھ اسے کہیں گے، وہ اسے سمجھے گا، آپ اس سے کچھ سننے کی بھی امید رکھ سکتے ہیں۔

گرے ڈاگ کی دانائی

فیکٹ: یہاں کوئی سانتا کلاز ہے نہ کوئی پونی(Pony)اور ایلوس قریب المرگ ہے، اگر آپ کی زندگی اچھی گزر رہی ہے تو اس کا مطلب ہے آپ نے اس کے لیے کوشش کی، خدا سے دعا ضرور کرو لیکن کنارے کی طرف بڑھنے کے لیے ہاتھ پاؤں بھی مارو۔

فیکٹ: اپنی زندگی کو درست سمت کی طرف گامزن کرنے سے پہلے آپ کو غلط طرف

بڑھتے ہوئے اپنے قدم روکنا ہوں گے۔

فیکٹ: یہ جاننے کے لیے کہ بلینڈر(Blender) میں ہاتھ ڈالنے کا خیال ٹھیک نہیں آپ بلینڈر میں ہاتھ نہ ڈالیں۔

فیکٹ: منصوبہ بندی کریں اور اس پر عمل کریں، زندگی ڈریس ریہرسل کا نام نہیں۔

فیکٹ: لوگ آپ کو اسی صورت میں استعمال کریں گے اگر آپ ان کو اس کی اجازت دیں گے، جب کوئی آپ کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرے تو سنجیدگی سے اس سے بچنے کا بندوبست کرلیں۔

فیکٹ: زندگی مقابلے کا نام ہے، لوگ سکور پر سکور کر رہے ہیں اور اس کا ایک وقت مقرر ہے۔

آپ اور میں

اس کتاب میں ہم جس ''نظام'' کا ذکر کر رہے ہیں وہ آپ کی زندگی ہے، آپ کے تعلقات، آپ کا کیریئر، آپ کی ازدواجی زندگی، آپ کی روحانی زندگی، معاشرے میں آپ کی شمولیت اور سب سے اہم آپ کا اپنی ذات سے تعلق ہے، لہٰذا جب تک آپ اس مقابلے میں کامیاب نہیں ہو لیتے آپ کو اس نظام کی باریکیوں سے آگاہ ہونا پڑے گا، زندگی ایک سفر ہے، اگر آپ کے پاس کوئی نقشہ، منصوبہ یا ٹائم ٹیبل نہیں تو آپ راستہ کھو دیں گے، دوسری طرف سوچ سمجھ کر بنائی گئی حکمت عملی پر چلا جائے تو کامیابی آپ کے قدم چومے گی، اگر آپ کے پاس زندگی کی حکمت عملی پانے کا کوئی نشان نہیں تو آپ کوئی احمق نہیں بلکہ ان معاملات کو سمجھنے کی ایک سائنس ہے اور آپ اس ٹیکنالوجی سے سب کچھ سیکھ سکتے ہیں، آپ کو نظام زندگی اور اس سائنس سے آگاہ گائیڈ کی ضرورت ہے، وہ آپ کو سب کچھ حتیٰ کہ آپ کے لیے ناپسندیدہ چیزیں بھی بتائے گا۔

میں اس گرے ڈاگ سے زیادہ بہتر آدمی ہوں، لیکن اگر آپ کچھ سیکھنے کے متمنی ہیں تو میں آپ کو سکھانے کے لیے تیار ہوں، میں معاملات کی باریکیوں سے آگاہ ہوں اور میں نے یہ علم پانے کے لیے طویل مشقت کی ہے، میں آپ کو ان غلطیوں سے بچانا چاہتا ہوں جن سے مجھے اپنی زندگی میں پالا پڑا، میں نے زندگی کی پالیسیوں پر مبنی اپنی کتاب کا مطالعہ

کیا ہے، میں نے کئی بار اسے آگے(forward)اور بیک وَرڈ کر کے پڑھا ہے، میں انسانی رویوں کو آگے دبانے یا پیچھے کھینچنے کے کام سے آشنا ہوں، میں نے ان سماجی عوامل پر محتاط توجہ دی جو اس وقت آپ کی زندگی کو متاثر کر رہے ہیں۔

مثال کے طور پر اوپرا ونفری کے کیس سمیت دیگر مقدمات یا ہزاروں افراد کی مدد کر کے میں نے معاملات کو سنبھالنا سیکھ لیا ہے، کوئی کامیابی کسی المیے کے باعث چھینی جاسکتی ہے، پرسکون پانی میں تیرنا آسان ہے لیکن میں نے دیکھا ہے کہ جو لوگ کامیاب ہیں انہوں نے طوفانوں میں بھی آگے بڑھنا سیکھا ہے، جو کچھ وہ لوگ جانتے تھے میں آپ کو بتانا چاہتا ہوں، میں چاہتا ہوں آپ ہجوم میں کھڑے ان چند افراد میں شامل ہوں جو یہ راز پالیتے ہیں، جس طرح کوئی بازی گر کرتب دکھاتے ہوئے اپنے کارڈ پھیلاتا ہے اور کرتب مکمل کرنے پر آپ حیران کن چیزیں دیکھتے ہیں اسی طرح زندگی کے ۱۰ قوانین سیکھنے سے جو ڈرامائی نتائج سامنے آتے ہیں اور وہ آپ کو حیران کر دیں گے۔

اوپرا کا مسئلہ حل کرنے کے لیے میں نے یہ حکمت عملی تخلیق کی وہ مطلوبہ نتائج حاصل کرنے میں معاون علم سے آگاہی کی پہلی مثال ہے، اس کے لیے میں نے جو حکمت عملی تیار کی اس میں دیگر لوگوں کے سوالوں کا جواب موجود ہے، اس کے لیے میرا یہ جاننا نہایت ضروری تھا کہ جیوری کے ارکان کے نزدیک کیا چیز اہم ہے اور درست نتائج اخذ کرنے کے لیے کن عناصر پر زور دینا ضروری تھا، جیسا کہ آپ نے دیکھا جس چوٹی کو ہم نے سر کرنا تھا وہ کتنی دشوار گزار تھی، ہم اس علاقے (امریلو) میں گھیرے میں آگئے تھے (حتیٰ کہ جیوری کے بعض ارکان خود بھی مویشی پالتے تھے) میں اس چیلنج کے سامنے تحمل اور عزم کے ساتھ کھڑا ہوا، میری حکمت عملی کا مقصد جیوری کو گمراہ کرنا نہیں تھا بلکہ اس کا مقصد جیوری کے ۱۲ عقل مند افراد کو صورتحال کی تہہ تک پہنچنے میں مدد دینا تھا تاکہ وہ ارب پتی چرواہوں سے اپنی گمراہ کن وفاداری پیچھے چھوڑ کر حقائق پر پہنچ سکیں۔

اسی طرح آپ کو اپنے مقاصد کے حصول کے لیے اسی قسم کی حکمت عملی تیار کرنے کی ضرورت ہے ایسی حکمت عملی جس میں دیگر لوگ بھی شامل ہوں میں آپ کو ہمیشہ دو چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے، آپ کو پہلے ایسے لوگوں کی مزاحمت اور بہانوں پر حاوی ہونا ہوگا، اور پھر آپ کے خیالات قبول کرنے پر مائل کرنا ہوگا، امریلو میں مَیں نے اپنی توجہ اس طاقتور

انسانی رویے پر مرکوز رکھی کہ ''پہلے صرف اپنا خیال رکھو'' مقامی لوگوں کے مقابلے میں اوپرا کا تعلق بیرون شہر سے تھا۔ میں اس بات کا قائل ہوگیا کہ جیوری کے ارکان شعوری طور پر متعصب نہیں لیکن ایسا تعصب جس کا متعلقہ شخص کو پتہ ہی نہیں سوچے سمجھے متعصب سے زیادہ نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔

میں ٹیکساس کو اچھی طرح سے جانتا ہوں، مجھے معلوم ہے وہاں کے لوگ ان افراد سے اکثر بدگمان رہتے ہیں۔ جن کا تعلق ان کے علاقے سے نہیں ہوتا، یا جو ان کے علاقے میں پلے بڑھے نہیں، ہمیں جیوری کو اس مقام پر پکڑنا تھا جہاں وہ سوچ رہی تھی اور انہیں ان کی پوزیشن تبدیل کرنے کے لیے زور لگانا تھا، آپ کو لوگوں سے میل جول کرنے سے پہلے ان کو لازمی طور پر سمجھنا چاہیے، انہیں آپ کی اور ان کی اقدار میں مشترک پائی جانے والی چیزوں سے آگاہ کرنے کی ضرورت ہوگی۔ یہی بنیادی نکتہ ہے، اس کے نتیجے میں ہمیں اس طرح کی ان باتوں کو جاننا ہوگا جن سے آپ کو لوگوں پر اثر انداز ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ، بچے ہوں، شریک حیات، باس یا دیگر لوگ آپ کو ان سے کام لینے کا ڈھنگ سیکھنا ہوگا، آپ کو ان پر یہ ثابت کرنا ہوگا کہ آپ اجنبی خیالات کے حامل غیر اہم شخص نہیں۔

کسی کو صحیح طرح سے سمجھنے کے لیے آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے؟ کون سی معلومات آپ کو یہ بتائے گی کہ وہ کون لوگ ہیں؟ اگر مجھے کسی شخص یا گروہ کے بارے میں تمام معلومات کا پتہ ہوگا تو مجھے ان کے حوالے سے تمام حقائق جاننے میں دشواری نہیں ہوگی، میں یہ جاننا چاہتا ہوں۔

۱۔ اپنی زندگی میں یہ لوگ اتنے اہم کیوں ہیں: اس کی وجہ اخلاقیات تھی یا بڑی ذیل؟ کیا پیسے اور کامیابی نے ان کی شخصیت کو ابھارا؟ کیا ان کے نزدیک طاقت اور مہربانی اہمیت کی حامل ہے؟ ان کی زندگی کے منظرنامے میں کیا چیز اہم سمجھی جاتی ہے؟

۲۔ زندگی کیسے کام کرتی ہے یا کسی ہونی چاہیے۔ اس حوالے سے ان کی توقعات اور اعتقادات کیا ہیں؟

۳۔ ان کی شخصیت میں کون سی مزاحمتیں، خوف، تعصّبات، محرکات اور غیر منصفانہ رویے پائے جاتے ہیں؟

۴۔ کون سا موقف، سوچ یا فلسفہ وہ قبول یا مسترد کرتے ہیں؟

۵۔ انہیں کسی دوسرے شخص سے یہ سننے اور نتیجہ اخذ کرنے کے لیے کیا کرنا ہوگا کہ ''بنیادی طور پر یہ آدمی ''اوکے'' اور قابل اعتبار ہے۔

٦۔ وہ کس قسم کی معاملات کو متعلقہ خیال کرتے ہیں؟

۷۔ وہ اپنے بارے میں کیا احساسات رکھتے ہیں؟

۸۔ وہ اپنی زندگی میں سب سے زیادہ کن چیزوں کے متمنی ہیں؟

جب آپ یہ سیکھنے کا شعوری عزم کر لیتے ہیں کہ آپ یا دیگر لوگ وہ کچھ کیوں کرتے ہیں جو وہ کر رہے ہیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ مختلف لوگوں کے رویوں میں تبدیلی کے محرکات بھی مختلف ہوتے ہیں، قانون زندگی نمبر ۳ کہ لوگ وہی کام کرتے ہیں جو مؤثر ہوتا ہے۔ ہمیں یہ بتاتا ہے کہ انسانی رویے کو کنٹرول کرنے کے حرکات کی کیٹیگریاں مختلف ہوتی ہیں، میں اس قانون پر مزید بحث کو فی الحال مؤخر کرتا ہوں، تاہم ایسے اہم مشترکہ سچ موجود ہیں جو انسانی افعال کی انجام دہی میں بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔

یہ مشترکہ محرکات معاملات کی اکثریت پر لاگو ہوتے ہیں لہٰذا لوگوں کے بارے میں علم سے آگاہی کے لیے انہیں اسے اے بی سی کی حیثیت حاصل ہونی چاہیے۔ صاف سی بات ہے اگر آپ ان مشترکہ خصوصیات سے آگاہ ہیں تو آپ انہیں انسانی افعال کی انجام دہی کی حکمت عملی تیار کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں، مستقلاً ان خصوصیات کو حکمت عملیوں کی تیاری کے لیے استعمال میں لاتا ہوں، اس کا نفاذ نہ صرف جیوری کے ارکان بلکہ ہر شعبہ زندگی کے افراد پر ہوتا ہے، ان باتوں کو اپنے ہاتھ کی پشت پر تحریر کر لیں کیونکہ ان کے عملی زندگی پر نفاذ سے آپ کی دنیا بدل سکتی ہے، ابھی سے اس کا آغاز کر لیں۔ یہ ۱۰ اہم ترین عام باتیں اس طرح سے ہیں۔

۱۔ ہر آدمی کا اولین خوف یہ ہوتا ہے کہ کہیں اسے مسترد نہ کر دیا جائے۔

۲۔ ہر شخص کی اولین ضرورت قبولیت ہوتی ہے۔

۳۔ لوگوں سے مؤثر انداز میں برتاؤ اسی صورت میں ممکن ہے جب آپ ان کی عزت نفس کا تحفظ کریں گے۔

۴۔ ہر شخص..... میری مراد ہر شخص ہی ہے..... کسی بھی صورتحال کے پیش آنے پر کم سے کم یہ سوال ضرور کرتا ہے ''اس میں میرے لیے کیا ہے؟''

۵۔ ہر شخص.... اور میری مراد ہر شخص ہے...... کسی بھی صورتحال کے پیش آنے پر کم سے کم یہ سوال ضرور کرتا ہے "اس میں میرے لیے کیا ہے؟"

۶۔ لوگ صرف وہی باتیں سنتے اور قابلِ عمل خیال کرتے ہیں جن کی انہیں سمجھ ہوتی ہے۔

۷۔ لوگ ایسے افراد کو پسند اور ان کا اعتبار کرتے ہیں جو انہیں پسند کرتے ہیں۔

۸۔ لوگ اکثر بظاہر وجوہات مدنظر رکھنے کی بجائے۔

۹۔ حتیٰ کہ عالی نسب لوگ بھی چھوٹے اور تنگ نظر ہو سکتے ہیں اور اکثر ہوتے ہیں۔

۱۰۔ ہر شخص.... میرا مطلب ہر شخص ہے..... نے سماجی نقاب اوڑھا ہوتا ہے، آپ کو اس نقاب کے پیچھے اصل چہرہ دیکھنا چاہیے۔

یہ پڑھ کر شاید آپ اس طرح سے سوچ رہے ہوں گے "اوہ ہو!! یہ آدمی تو رجائیت پسند ہے" یہ درست نہیں ہے میں رجائیت پسند نہیں بلکہ حقیقت پسند ہوں، میں آپ کو صرف اصلیت سے روشناس کرا رہا ہوں اور اگر آپ دیانتداری سے اپنے تجربات کا جائزہ لیں گے تو میری طرح جان جائیں گے کہ یہ ۱۰ مشاہدات بالکل ٹھیک ہیں۔

کامیاب زندگی گزارنے کے لیے اگر آپ کوئی حکمت عملی ڈیزائن کرنا چاہتے ہیں تو یہاں میں نے جو دو فہرستیں دی ہیں ایک میں آپ کو اپنی ذات کی معلومات اور دوسری میں لوگوں میں پائی جانے والی عمومی عادات کی تفصیل دی گئی ہے۔ انہیں پوری طرح سمجھنے کی ضرورت ہوگی، چاہے آپ اپنے شریک حیات، بچے، گاہک، کسی بااختیار شخص، ایمپلائر یا اپنے آپ سے معاملات طے کررہے ہوں ان دونوں فہرستوں میں آپ کو رہنما اصول مل سکتے ہیں، جس سے آپ اپنے رویے اور سوچنے کے انداز میں تبدیلی لا سکتے ہیں، اور اگر آپ نے ایسا کیا تو یقیناً آپ ایک ایسے پلان پر چل رہے ہیں جو آپ کے لیے مفید ہے۔

درحقیقت انسانی رویے سے متعلق ان معلومات سے پہلوتہی بہت غلط ہوگا، غلط سوچ آپ کے آغاز سے پہلے ہی آپ کی قسمت کو سربمہر کرسکتی ہے، ناکامی کبھی اتفاقاً نہیں ہوتی، آپ اس کے لیے تیار رہیں یا نہ رہیں، اگر آپ ان معلومات کا استعمال کریں گے تو ناکامیوں سے بچ جائیں گے اور زندگی گزارنے کی حکمت عملی تیار کرسکیں گے، حتیٰ کہ صرف ان دو فہرستوں کے استعمال سے آپ واضح نصب العین بناسکتے ہیں، اور غیر ضروری پیچیدگیوں سے بچ سکتے ہیں، تاہم ان فہرستوں میں درج نکات محض لوگوں کو سمجھنے اور دنیا کے

طریقہ کار کا آغاز ہیں۔

اس کا مطلب ہے آپ انسانی فطرت کو سمجھنے میں پرعزم ہیں، یہ ایک معاشرتی دنیا ہے اور آپ ایک سماجی جانور Social animal ہیں، مجھے معلوم ہے کہ کتاب کے آغاز سے اب تک میں ۳ بار آپ کو یہ بات بتا چکا ہوں لیکن میں اسے پوری طرح آپ کو ذہن نشین کرانا چاہتا ہوں کہ اگر آپ یہ بات سمجھ لیں کہ باقی تمام دنیا جو کچھ کرتی ہے یا نہیں کرتی تو وہ ایسا کیوں کرتی ہے تو آپ لوگوں یا خود اپنی ذات سے بے خبر نہیں رہیں گے۔

میں نے آپ کو بتایا ہے کہ باقی ماندہ ۹ قوانین زندگی یہ بتائیں گے کہ دنیا میں کام کسی طرح انجام پاتا ہے، اس کی پوری تفصیل کا ذکر کروں گا،آپ کا ان قوانین کے سیکھنے میں دلچسپی لینا ہوگا اور ایک چوکنا طالب علم کی طرح کتاب میں درج طریقے سیکھ کر آگے بڑھنا ہو گا، دنیا کے گرد گھومتے ہوئے آپ کو روزانہ بنیادوں پر اعداد و شمار جمع کرنا ہوں گے، یہ سب کچھ رویے سے متعلق ہے،کل ہی اپنے گھر کا دروازہ کھول دیں اور اس عزم پر توجہ دیں کہ لوگوں کا برتاؤ کیسا ہے اور کیوں ہے، اپنی ذات اور ایسے افراد جن سے آپ کا واسطہ پڑتا ہے پر غور کے لیے اپنی ۲ فہرستوں کو استعمال میں لائیں۔

ان فہرستوں میں جو مشترکہ نکات درج ہیں ان کا ایک آسان سا تجربہ کل ہی کر لیں، خوبی نمبر ۲، تمام لوگوں کی سرفہرست ضرورت قبولیت ہوتی ہے'' کو بڑی آسانی سے ٹیسٹ کیا جاسکتا ہے، اگر آپ کسی ریستوران یا کام والی جگہ پر جاتے ہیں تو روزمرہ کے معمولات شروع کرنے سے پہلے اپنے قریبی لوگوں کے ساتھ بات چیت کریں اور براہِ راست ان کی اہمیت کا اعتراف کریں، آپ اس طرح تبصرہ کر سکتے ہیں کہ '' آپ (دوسرا شخص) کتنی محنت سے کام کرتے ہیں اور آپ کا کام کتنا مشکل ہے، یہ بات دوسرے آدمی کو قبولیت کا پیغام دے گی اور آپ ایسے لوگوں کے آپ سے برتاؤ میں نمایاں تبدیلی رونما ہوتے دیکھیں گے۔

مثال کے طور پر آپ ایک ریستوران میں بیٹھے ہیں اور وہاں کی سروس سست ہے تو جب ویٹر آپ کے پاس آئے تو اس قسم کا فقرہ بولنے کی کوشش کریں '' بچے...... مجھے یقین نہیں آرہا یہ لوگ آج تم سے کتنا سخت کام لے رہے ہیں۔ تم اتنی تیزی سے کام کرتے ہو کہ ہمیں پہیوں rolling Skates کی ضرورت ہے، ہم تمہاری سرور پر تمہارے شکرگزار ہیں'' ان الفاظ کے حیرت انگیز طور پر نتائج سامنے آئیں گے، تجربہ کر دیکھ لیں، میں سمجھتا ہوں کہ آپ

یہ بات مان لیں گے کہ میں نے جن عادات یا خوبیوں کا ذکر کیا ہے وہ لاحاصل نہیں۔

آپ جانتے ہیں کہ بعض لوگ کامیاب ہوتے ہیں اور کچھ کامیاب نہیں ہو پاتے، ان کے درمیان فرق کا مطالعہ کریں، یہ فرق کیوں ہوتا ہے اس کا کھوج لگائیں۔

بچے کے طور پر میں ہمیشہ سپرمین بننے کے خواب دیکھتا تھا بالخصوص مجھے سپرمین کی ایکسرے بصارت بہت کھینچتی تھی، ایک صحت مند پلے بڑھے بچے کی حیثیت سے آپ یقیناً اندازہ لگا سکتے ہیں کہ میں نے اس تحفے کو کس طرح استعمال کیا ہوگا (اشارہ: یہ ایکسرے بصارت کسی تہہ خانے میں قید شخص کو دیکھنے کے لیے استعمال نہیں ہوئی) کسی بھی واقعے میں یہی کچھ نہیں ہوتا جس کا ہم یہاں ذکر کررہے ہیں، یعنی وہ کچھ دیکھنے کے قابل ہو جائیں جو دوسرے نہیں دیکھ سکتے؟ یہ ایکسرے بصارت کی طرح کا لطیفہ نہیں بلکہ مجموعی طور پر بہت مفید چیز ہے۔ اسی طرح مختلف سطح کے امور انجام پارہے ہوتے ہیں۔ ان پر توجہ دیں، اس سے بڑے فوائد ملیں گے۔

آپ یقیناً سوچ رہے ہوں گے کہ میں آپ کو کسی کو استعمال کرنے کا طریقہ سیکھا رہا ہو، آپ ٹھیک سوچ رہے ہیں، کسی شخص کو قائل کرنا بری بات نہیں، حقیقت یہ ہے کہ اس وقت میں آپ کو قائل کرنے کی کوشش کررہا ہوں، میں برملا اس کا اعتراف کرتا ہوں اور اس پر معذرت خواہ نہیں، کسی کو استعمال کرنا صرف اس وقت برا فعل ہوتا ہے جب اس میں اپنے ہدف کے حصول کے لیے خودغرضی سے کام لیا جائے، لیکن اگر میں کچھ سیکھانے کے لیے آپ کو قائل کررہا ہوں تاکہ آپ ایک کارآمد شہری، ماں، باپ، شوہر یا بیوی بن جائیں تو کسی کو اس میں کیا شکایت ہے؟ اس قسم کیManipulationاس لیے بھی بہتر چیز ہے کیونکہ میں اس کا اظہار آپ کے سامنے کررہا ہوں۔

اور یہ بات نہیں بھولنی چاہیے کہmainpulation کی ایک قسم بہت برتر اور ارفع ہوتی ہے، یہ چیز بسا اوقات انسانی رویے کے بارے میں پیشگوئی اور لوگوں کو کنٹرول کرنے سے بھی اچھی ہوتی ہے، دیگر لوگوں کو چلانے کی مؤثر خصوصیت سے آگاہی نہایت فائدہ مند چیز ہے لہٰذا ایک مؤثر مینیجر بننا بہت اہم ہوتا ہے، اس میں گھر یا دفتر دیگر مقامات کی تخصیص نہیں۔

وہ شخص جس کے ساتھ آپ سب سے زیادہ وقت گزارتے ہیں آپ خود ہیں، وہ شخص

جس پر کنٹرول کی طاقت حاصل کرنا بہت ضروری ہے وہ آپ خود ہیں، وہ شخص جس کی مثبت خوبیوں میں اضافے اور منفی عادات میں کمی نہایت ضروری ہے وہ آپ خود ہیں یہ عادت عدم تحفظ، ڈیپریشن، غصہ، تنہائی، سنگدلی یا کوئی اور ہے آپ کو اس سوچ میں کمی لانا ہوگی۔ اس کے لیے آپ کو متعلقہ علم حاصل کرنا پڑے گا آپ کو جاننا پڑے گا کہ کن عوامل کی بنا پر آپ میں منفی رویوں نے جنم لیا، آپ اس کے ساتھ کیسے نبھا کرتے رہے اور سب سے بڑھ کران منفی رویوں کی جگہ مثبت عادات کیسے لے سکتی ہیں۔

زندگی میں کتنی ہی مرتبہ آپ کسی دوسرے کو دیکھ کر سوچتے ہوں گے ''کاش میں بھی ویسے خوش رہ سکتا'' کاش مجھ میں بھی اتنی خود اعتمادی ہوتی، جس طرح یہ لوگ اکٹھے ہیں میں بھی ہوسکتا؟'' اگر آپ دیانتدار ہیں تو ضرور یہ بات مان لیں گے کہ بعض اوقات آپ نے یہ بھی کہا ہوگا۔ ہاں ہاں سب ٹھیک ہے، ہر دن بڑا دن نہیں ہوتا، کبھی دوسرے شخص کی خوبیوں کا جائزہ لینا کوئی غیر صحت مندانہ رجحان نہیں، بہرحال اصل بات یہ ہے کہ آپ کو سمجھنا ہوگا کہ آپ کس طرح اپنے افعال انجام دیتے ہیں، جس طرح سے آپ محسوس کرتے ہیں اس کی وجہ کیا ہے۔

زندگی کے قوانین پانے میں کامیاب لوگوں کی طرح آپ کو موجودہ حالات کے متبادل سوچ اپنانا ہوگی، اگرچہ علم کی ضد جہالت یا کم علمی ہوتی ہے تاہم سب سے خطرناک بات بلاشبہ سوچنا اور غلط معلومات حاصل کرنا ہے۔

ہم دیگر لوگوں کو اپنی ذات کی بجائے پہچاننا آسان سمجھتے ہیں، کتنی مرتبہ آپ کسی ایسے شخص سے ملے ہوں گے، جسے لوگوں کی قدر و قیمت کا کچھ پتہ نہیں ہوتا، اس طرح وہ جارحانہ انداز اختیار کیے ہوتا ہے، اسے پتہ نہیں چلتا کہ لوگ اس کی پیٹھ پر کس طرح اس کا مذاق اڑاتے ہیں لوگ جعلی مسکراہٹ سے اس کی باتوں کو سراہتے ہیں اور وہ سمجھتا ہے اس نے لوگوں کو متاثر کرلیا ہے۔

اس کے برعکس ایک اور شخص ہوتا ہے جس نے انسانی فطرت کا مطالعہ کیا ہوتا ہے اور دوسروں کو متاثر کرتا ہے اس طرح اسے کامیابی ہی کامیابی ملتی ہے، لوگ اس شخص سے ملنا پسند کرتے ہیں کیونکہ انہیں پتہ ہے اس کا حسن سلوک اچھا ہے۔ اس کہانی میں اخلاقی سبق یہ ہے کہ جب آپ اس بات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں کہ دنیا کس طرح کام کررہی ہے تو آپ

کو خصوصی طور پر توجہ دینا ہوگی کہ دنیا کا آپ کے افعال پر ردِعمل کیا ہوتا ہے۔

مختصر یہ کہ آپ یہ نہ سمجھیں کہ دنیا میں آپ کے سوا ہر کسی پر اس بحث کا اطلاق ہوتا ہے۔

آپ اسے حاصل کرلیں یا نہ حاصل کریں، بدترین بات یہ ہوگی کہ آپ وہ کام کریں جسے کرنے کی آپ کو ضرورت نہیں، اس سیکشن میں دیئے گئے رویوں کو اپنائیں، اور اگلے ۹ قوانین سیکھنے کی ذہنی طور پر تیاری کرلیں، آپ بھی کامیاب افراد کی فہرست میں شامل ہوجائیں گے۔

3

اپنا تجربہ آپ خود تخلیق کرتے ہیں

”دہقان ہوسکتا ہے، بیج بونے میں غلطی کرے لیکن بیج
کبھی غلطی نہیں کرتے اور اُگ کر اپنی قطار بنا لیتے ہیں“

رالف والڈو ایمرسن

قانون زندگی نمبر۲، اپنا تجربہ آپ خود تخلیق کرتے ہیں

آپ کی حکمت عملی: خود احتسابی کے عمل سے آگاہی حاصل کرتے ہوئے اسے قبول کریں، ان نتائج کو سمجھیں جن سے آپ کی زندگی عبارت ہے، مثبت نتائج کے حصول کے مثبت طریقوں کا انتخاب کرنا سیکھ لیں۔

یہ قانون بالکل سادہ ہے: اپنی زندگی کے لیے آپ خود ذمہ دار ہیں، اچھی یا بری، کامیاب یا ناکام، پرمسرت ہے یا دردناک، موزوں یا غیر موزوں زندگی آپ کی اپنی ہے۔

آپ اس وقت جوابدہ ہیں، آپ ہمیشہ سے قابل احتساب رہے ہیں اور آئندہ بھی رہیں گے، یہی ساری بات ہے، ضروری نہیں کہ آپ ایسا چاہتے ہوں، لیکن یہ ایسا ہی ہے۔

براہِ کرم یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ میں یہ سب کچھ عمومی حوالے سے نہیں کہہ رہا ہوں، میں اسے نظریے کے طور پر نہیں پیش کر رہا، میں آپ کو یہ بتا رہا ہوں کہ اپنے نتائج آپ خود تخلیق کرتے ہیں، ایسا عمل کسی مخصوص وقت میں نہیں بلکہ آپ کی پوری زندگی میں جاری رہتا ہے، اگر آپ اپنی جاب کو پسند نہیں کرتے تو آپ خود قابل احتساب ہیں، اگر آپ کے

تعلقات میں دراڑیں پڑ رہی ہیں تو آپ قابل احتساب ہیں، آپ موٹاپے کا شکار ہیں تو قابل احتساب ہیں، اگر آپ جنسِ مخالف پر اعتماد نہیں کرتے تو خود قابل احتساب ہیں، اگر آپ خوش نہیں ہیں تو خود ذمہ دار ہیں، آپ کی زندگی کے حالات کچھ بھی ہوں، اس قانون کو مان کر آپ اس ذمہ داری کے احساس میں خود کو مزید دھوکہ دینے سے بچ جائیں گے کہ آپ کی موجودہ زندگی کی جوڈگر ہے وہ ایسے کیوں ہے، لیکن ذمہ داری قبول کرنے کا عمل محض زبانی نہیں ہونا چاہیے کہ ''ہاں میں قابل احتساب ہوں''

آیئے میں آپ کو بتاؤں یہ سب اتنا اہم کیوں ہے، اگر آپ خود احتسابی قبول نہیں کرتے تو آپ خود کولاحق پریشانیوں کی صحیح تشخیص نہیں کر سکتے، اور اگر تشخیص ہی درست نہ ہو تو معاملات کیسے ٹھیک ہو سکتے ہیں، یہ بات بالکل صاف اور واضح ہے، حتیٰ کہ آپ اگر یہ سوچتے ہیں کہ آپ کے مسائل اور شخص کے درمیان کوئی تعلق نہیں اور فرض کریں میں ٹھیک کہہ رہا ہوں تو آپ درپیش مشکلات میں اپنے کردار کے تعین کی کوشش کرتے رہیں، آپ کو حل مل جائے گا، یہ میرا وعدہ ہے، میرا اعتبار کریں۔

جیسا کہ یہ قانون ایک سچ ہے...... جیسا کہ یہ دنیا کی فعالیت چاہے وہ پسند ہو یا نہیں کے بارے میں ہے..... تب اس قانون کے خلاف مزاحمت یا اسے مسترد کرنے سے آپ خود کو تخلیاتی دنیا میں دھکیل لیں گے، خود کو اس بات پر قائل کرنے سے کہ آپ متاثرہ شخص (Vicitm) کا مداوا اور فتح سے دور رہنے کی ضمانت حاصل کر لیتے ہیں، ذمہ داری سے فرار سے آپ نقصان میں رہیں گے، آپ اگر واقعی تبدیلی چاہتے ہیں اور اعتراف کرتے ہیں کہ آپ اپنا تجربہ خود تخلیق کرتے ہیں تو پھر آپ کو ضرور اس بات کا تجزیہ کرنا ہوگا کہ آپ کے من چاہے یا غیر مطلوبہ نتائج کیا ہیں، خود احتسابی کا اعتراف کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ خود سے یہ سوالات کریں:

زندگی کی کون سی حالت ہے جسے میں پسند نہیں کرتا؟ اس صورتحال سے نمٹنے کے لیے میں نے کیا کیا کہ وہ واقعہ اس طرح سے رونما ہوا اور جو نتائج ممکن ہوئے اس کے لیے میں نے کیا کیا؟ میں مانتا ہوں کہ میں ہی وہ شخص ہوں جس نے ایسا کیا؟ لیکن یہ سب کیا تھا؟

کیا میں نے احمقانہ طور پر اعتبار کیا؟

کیا میں نے خبردار کرنے والے نشانات نظر انداز کیے؟ میں جو چاہتا تھا کیا اس کا اندازہ

لگانے میں ناکام رہا؟

کیا میں نے خود کو دھوکہ دیا کیونکہ میں اسے سمجھنا چاہتا تھا؟

میں نے کون سے راستے(Choices) چنے جو بالواسطہ ان نتائج کا باعث بنے جو میں نہیں چاہتا تھا؟

کیا میں نے وہی کام دوبارہ چن لیا جس کے چننے کی پہلے بھی غلط وجوہات تھیں؟

کیا میں نے غلط وقت کا انتخاب کیا؟ میں کون سادہ کام نہ کرسکا جس کی بنا پر مجھے غیرمقصود نتائج کا سامنا کرنا پڑا؟

کیا میں درکار اقدامات کرنے میں ناکام رہا؟ اگر ایسا تھا وہ کیا تھے؟

کیا میں اپنے حقوق کے حصول کے لیے سینہ سپر ہونے میں ناکام رہا؟

کیا میں خود سے یہ پوچھنے میں کامیاب نہ ہوسکا کہ آخر میں چاہتا کیا تھا؟

کیا میں خود سے کچھ حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہوسکا؟

کیا میں کسی شخص کو یہ بتانے میں ناکام رہا کہ ''جاؤ جھیل میں کود جاؤ''

کیا میں خود سے عزت ووقار کے ساتھ برتاؤ نہیں کرسکا؟ تبدیلی کے لیے اب مجھے کون سے امور سرانجام دینا ہیں؟ کیا مجھے بالکل نئے رویوں کے آغاز کی ضرورت ہے؟

کیا مجھے پرانے رجحانات ختم کرنے کی ضرورت ہے؟

یہاں ہمیں تھوڑا سا توقف کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ میں آپ کو بتانا چاہوں گا کہ کیا کچھ داؤ پر ہے، اگر آپ یہ قانون قبول کرنے میں ناکام رہتے ہیں اور دنیا کو دھوکہ دینے کا عمل جاری رکھتے ہیں اور اسے (دنیا کو) ایک متاثرہ شخص کے طور پر ردعمل دینا چاہتے ہیں، اسی بات پر مصر ہیں کہ آپ ''درست'' ہیں اسی طرح یہ بات کہ غلطی آپ کی نہیں تھی بھی ایک مسئلہ ہے، تو یقین مانیے آپ اپنی زندگی میں بامعنی اور دیرپا تبدیلی نہیں لاسکیں گے۔

اس معاملے کو کسی کتاب کی خشک بے مقصد بات نہ بننے دیں، اسے اس طرح پڑھیں جیسے میں براہِ راست آپ سے مخاطب ہوں، کیا زندگی کے کسی حصے میں آپ ناراض، ملول یا کسی اور حوالے سے افسردہ رہے ہیں تو آپ کے احساسات اسی طرح کے ہیں اور آپ ان کی موجودگی کی وجہ سے قابل احتساب ہیں۔

متاثرہ شخص(victim) کی حیثیت سے کھیلنے کے کئی اور طریقے بھی ہیں، آپ اس بات پر

اصرار کرسکتے ہیں کہ کوئی دوسرا آدمی آپ کے معاملے میں خود غرض، غیرمناسب اور غیرموزوں ہے، دوسرے حوالے سے..... حقیقت میں یہ بہت زیادہ مشترکہ حوالہ ہے.... آپ کا یہ یقین کرلینا کہ اپنے موقف میں آپ سچے ہیں اور جو لوگ آپ سے اتفاق نہیں کرتے، غلط ہیں، لہٰذا معاملات میں گڑبڑ ہونے میں میری غلطی نہیں لیکن حتیٰ کہ آپ ٹھیک ہیں اور باقی لوگ غلط ہیں اس کے باوجود آپ مسائل کا شکار ہیں، میرا آپ سے سوال ہے ''اگر آپ اتنے ٹھیک ہے، اتنے اچھے ہیں تو پھر وہ نتائج کیوں نہیں برآمد ہوسکے جو آپ چاہتے تھے؟''

آپ جواب دے سکتے ہیں ''انہوں نے میری بات ہی نہیں سنی'' تو میں دوبارہ یہ کہوں گا کہ ٹھیک ہے انہوں نے آپ کی بات نہیں سنی لیکن یہ بھی براہِ راست آپ کی اپنی نااہلی ہے کہ آپ لوگوں کو اپنی بات سنانے کی طرف راغب نہیں کرسکے۔

خط زیریں

آپ متاثرہ شخص نہیں، آپ وہی صورتحال پیدا کررہے ہیں جس میں آپ اس وقت گھرے ہوئے ہیں، آپ وہ جذبات پیدا کررہے ہیں جن کا اس قسم کی صورتحال میں بہاؤ ہوتا ہے، یہ کوئی نظریہ نہیں، زندگی ہے، آپ کو اپنی پوزیشن میں تبدیلی لانے کا خواہاں ہونا چاہیے، اور اگرچہ یہ کام بہت مشکل یا خلاف معمول نظر آتا ہے، آپ کو یہ حقیقت قبول کرنا پڑے گی کہ آپ کو مسئلہ درپیش ہے، خود کو قابل احتساب سمجھنے کا مطلب یہ ہے آپ نے قانون زندگی کو پالیا ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ سمجھتے ہیں حل آپ کی ذات کے اندر موجود ہے، جہاں دوسرے لوگ بدستور دیگر افراد کو موردالزام ٹھہرارہے ہیں وہاں آپ ایک لیزر گائیڈز میزائل کی طرح کام کریں گے لہٰذا صرف وہ کام کریں جن سے آپ کی زندگی صحیح معنوں میں تبدیل ہوسکتی ہے یوں آپ حل کرنے کی طرف تیزی سے آغاز سفر کرسکتے ہیں، آج ہی سے خود کو بیدار کریں، غلط جگہوں سے جواب لینے کا عمل روک دیں۔

اس قانون کا فوری تاثر یہ ہے کہ آپ مسائل کے حل کے لیے ۱۰ لاکھ غلط مقامات کی بجائے ایک درست جگہ کا تعین کرسکتے ہیں، آپ کو یہ کہنا بند کرنا ہوگا ''وہ لوگ میرے ساتھ ایسا کیوں کررہے ہیں؟'' اور یہ کہنا شروع کرنا پڑے گا ''میں اپنے ساتھ ایسا کیوں

کررہا ہوں؟ مختلف نتائج حاصل کرنے کے لیے کون سی سوچوں، رویوں اور راستوں کو میں تبدیل کرسکتا ہوں؟'' جس طرح سے یہاں مختلف سوالات کی سیریز تجویز کی گئی ہے۔ آپ صرف زندگی میں اپنا تجربہ خود تخلیق نہیں کررہے، آپ پہلے بھی تجربات تخلیق کرتے آئے ہیں، آپ پہلے بھی اچھے برے نتائج پر قابل احتساب رہے ہیں، اب جبکہ آپ جانتے ہیں اور آپ نے سنجیدگی سے اس کا اعتراف کرلیا ہے تو آپ مؤثر اور بامقصد طور پر اس چیز کا انتخاب کرسکتے ہیں کہ کون سے نتائج اور تجربات آپ خود تخلیق کرتے ہیں۔

جیسے جیسے ہم اس کتاب میں آگے بڑھ رہے ہیں ہم آپ کی زندگی کا ڈیزائن تخلیق اور تیار کریں گے۔ ہم آپ کی وہ سوچ تیار کررہے ہیں جس سے آپ مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں، خود احتسابی کا ادارک اس حکمت عملی کی عمارت کا ایک اہم بلاک ہے، اس آگاہی کو آج سے اپنی روح کی گہرائی تک جذب کرلیں، اس عزم کو زندگی کے واقعات کے دوران اظہار کریں اس کے بعد آگے کی سمت کو دیکھتے ہوئے انہیں منتخب کردہ راستوں (Choices) پر سامنے لائیں۔

اس بات پر توجہ مرکوز کریں کہ اس کا تعلق کس سے ہے: یہاں اور ابھی اپنے راستوں اور رویوں سے اسے منسلک کرلیں اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ خود سے یہ نہیں پوچھیں گے آپ کی زندگی اس طرح کیوں ہے جیسی اب ہے۔ بلکہ آپ خود سے سوال کریں گے ''کیوں نہیں؟ دوسری صورت میں یہ کیسے ہوسکتا ہے؟'' ایک مرتبہ اگر آپ ان قوانین زندگی کو سمجھ گئے جو زندگی کو کنٹرول کرتے ہیں اور اسے بناتے ہیں تو آپ خود کو یہ کہیں گے ''مجھے یہ توقع کرنے کی کوئی وجہ نظر نہیں آتی کہ میری زندگی کا موجودہ صورتحال سے مختلف مقام پر ہوگی، اس کی بنیاد اس چیز پر ہوگی جسے میں سمجھتا ہوں، میں دیکھ سکتا ہوں کہ میں ڈیپریس کیوں ہوں، میں جان سکتا ہوں میں الکوحل کا عادی کیوں ہوں، میں نے ۳ شادیاں کیوں کیں، میں بور زندگی کیوں گزارر ہا ہوں، میں ان اصولوں کو نہیں جانتا تھا جو میری زندگی کو سربمہر کررہے ہیں، لیکن اب جبکہ میں کچھ کرنا چاہتا ہوں، میں ان اصولوں پر عبور حاصل کرکے سسٹم کے اندر زندگی بسر کروں گا، پہلے میں کامیابی نہیں ناکامی کے لیے پروگرام بنارہا تھا، لیکن اب ایسا نہیں ہوگا''۔

میں جانتا ہوں کہ روایتی انداز فکر کے لحاظ سے سوچوں کی یہ ریل گاڑی عجیب لگتی ہے،

یقیناً یہ معاشرے کی طرف سے پیش کی جانے والی رویوں کی تشریح سے متصادم نظر آتی ہے، بہرحال خود کو یہ بتانا آسان ہے کہ غلطی والدین کی تھی، اساتذہ تھی، اگر واقعی کسی اور کی غلطی ہو تو یہ بات آسان لگتی ہے، میرے کہنے کا سادہ سا مطلب یہ ہے کہ خود کسی بات کا ذمہ دار نہ ہونا ایک آسان معاملہ ہے، کسی اور کو قابل احتساب سمجھنا آسان ہے، اس طرح سے آپ کو اپنے بارے میں کسی نئی چیز کی ضرورت نہیں پڑے گی کیونکہ آپ تو خود متاثرہ فرد (Viction) ہیں۔

کئی کتابوں میں خطرناک اور غیر مؤثر خاندانوں کا ذکر ہے۔ اس کے علاوہ بچپن میں زبانی یا جسمانی زیادتی کا شکار بچوں کی تفصیلات بتائی جاتی ہیں۔ کتابیں ہمیں بتاتی ہیں کہ آپ کا بچپن چرا کر آپ کے اندر کا بچپنا قید کر دیا گیا، جب ہم اس قسم کی گمراہ کن چیزیں پڑھتے ہیں تو یہ پیغام ملتا ہے کہ آپ قابل احتساب نہیں اس طرح..... کم از کم ایک لمحے کے لیے..... ہم سکون محسوس کرتے ہیں، ہم ایسی کتابیں پڑھنے کے متلاشی نظر آتے ہیں کیونکہ اس سے ہمارا بوجھ کم ہوتا ہے، اس عمل سے کم سے کم ایک ایک غیر حقیقی احساس ضرور جنم لیتا ہے کیونکہ ''میں قابل احتساب ہوں'' کہنے کا عمل پیچیدہ ہوتا ہے، یقیناً آپ جان بوجھ کر خود کو سیوتاژ کرنا نہیں چاہتے لہٰذا اس کا الزام اپنے قریبی کسی اور فرد پر دھر دیا جاتا ہے، اور جب آپ کو یہ واضح کیا جاتا ہے کہ درحقیقت دیگر لوگ غلط تھے تو کوئی بھی آپ سے بحث نہیں کرتا ہے، ''تم تو زخم خوردہ ہو، کسی نے آپ کو گزند پہنچایا اور یہ سارا قصور تو ان کا تھا آپ کا نہیں'' بظاہر یہ ایک مشترکہ احساس نظر آتا ہے لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہے، اگر آپ بالغ ہیں اور آزادانہ زندگی بسر کر رہے ہیں اور ذہنی طور پر کسی بیماری کا شکار نہیں ہیں تو آپ خود قابل احتساب ہیں۔

اس سچائی کو تسلیم کرنے میں اگر آپ مشکل محسوس کرتے ہیں تو اس عمل میں آپ تنہا نہیں ہیں۔ جن مریضوں کا میں نے آج تک علاج کیا ہے، سیمیناروں کے شرکا، ایسے دوست جو میری مشاورت کے خواہاں ہوتے ہیں، کی اکثریت اپنی بدقسمتی کو ہی کوسنے دیتی ہے، لیکن اس قانون کی حقیقت سے آشنا ہونا چاہتے ہیں، اگر آپ اس قانون کی حقیقت سے آشنا ہونا چاہتے ہیں تو آپ کو ایک حقیقت پسند شخص کے طور پر سامنے آنا ہوگا اور ایسے فرد کا کردار ادا کرنا ترک کرنا ہوگا جو صرف اپنی پسند سے ہٹ کر کچھ نہیں سوچتا، بصورت دیگر

آپ کی اثر پذیری ختم ہوگی اور اپنے سوالات کا جواب تلاش کرنے میں آپ کو ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا۔

مسئلہ یہ ہے کہ دوسروں کو الزام دینا انسانی فطرت کی گھٹی میں شامل ہے، یہ احتساب سے فرار کی بنیادی لاشعوری کوشش ہوتی ہے، آپ معاملات کو اپنی ذمہ داری تصور کرنا نہیں چاہتے، لہٰذا آپ اس کی توجیہات کو جائز ثابت کرنے کے لیے کسی بھی حد تک جاسکتے ہیں زندگی کے کسی جذباتی معاملے میں اس حوالے سے بات کرنا تو کسی حد تک ہی برحق ہے لیکن اس پر غور کریں کتنی ہی مرتبہ آپ نے کسی ایسے شخص کے بارے میں سنا ہوگا جو اپنے /اپنی شریک حیات کو طلاق دینے کے بعد اس عمل کو انتہائی نامناسب، تکلیف دہ اور افسوس ناک قرار دیتا/دیتی ہے، ناراضگی اور زخمی حالت میں آپ خود پناہی کو شعوری طور پر ترجیح دیتے ہیں۔

جب پوری جذباتیت سے کسی اور کو موردالزام ٹھہراتے ہیں تو خود تشخیصی کی مہارت دم توڑ جاتی ہے، اس قسم کی سوچ ختم کرنے سے ہی آپ زندگی کنٹرول کرنے کا بہترین چانس حاصل کرلیتے ہیں، خود احتسابی کو کسی اور جگہ پر اٹھانہ رکھیں اس سے جیت کے حصول کے لیے آپ کی کوششوں کو گزند پہنچ سکتا ہے۔

ذرا تصور کریں جب آپ چابیاں کہیں بھول جاتے ہیں تو گھر کے کونے کونے میں اس کی تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں، آپ ہر دراز، جیب، کونے کھدرے، اونچی نیچی جگہ پرانہیں ڈھونڈتے ہیں، اس کے لیے آپ نہ جانے کیا کیا پاپڑ بیلتے ہیں، اس لمحے آپ خود کو ایک چابیاں ڈھونڈنے میں مشاق شخص خیال کرتے ہیں، اب فرض کریں وہ چابیاں تو گاڑی کے اگنیشن میں ہیں اور گھر میں نہیں ہیں، آپ کتنا ہی سر پٹخ لیں، پورا گھر چھان ماریں آپ کو چابیاں نہیں ملیں گی کیونکہ وہ تو وہاں ہیں ہی نہیں، اسی طرح جب آپ اپنے مسائل کا حل دوسرے لوگوں میں ڈھونڈتے ہیں تو وہ آپ کو کبھی نہیں ملے گا کیونکہ وہ وہاں نہیں آپ کی اپنی ذات کے اندر ہے۔

مسابقت کی اس دنیا میں تن تنہا خود احتسابی قبول کرنا ایک مختلف کام ہوسکتا ہے، ایک بار جب آپ فیصلہ کریں گے کہ کوئی اور نہیں آپ خود اس گھمبیر صورتحال سے نکل سکتے ہیں تو آپ غیر حقیقت پسندی سے نکل کر اس ایک جادو کی تلاش کرتے ہیں اور مسائل کے حل

پر کام شروع کرتے ہیں۔

کسی اور کو مورد الزام ٹھہرا کر آپ کبھی اپنے مسائل کا تعین نہیں کر سکتے، یہ صرف شکست خوردہ افراد کے لیے ہے، سچائی سے فرار کی اس لیے کوشش نہ کریں کہ اس سے آپ کو نقصان ہو سکتا ہے، ایک عامل کا کردار اپنائیں، اس بات کی حقیقت جتنی جلدی سمجھیں گے اتنی جلد آپ کی زندگی بہتر ہو جائے گی، آیئے اس کا سامنا کریں اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کس پر الزام دھرنا چاہتے ہیں۔

آپ نے چوائس کا تعین کیا — اس (خاتون) کو آپ نے دعوت دی

آپ نے چوائس کا تعین کیا — آپ نے احساسات کا انتخاب کیا

آپ نے بہت گھٹیا کام کیا — آپ نے فیصلہ کیا اس کی کوئی اہمیت نہیں تھی

آپ غصے سے پاگل ہوئے — آپ باہر چلے گئے

آپ بچے چاہتے ہیں — آپ نے انہیں واپس آنے دیا

آپ نے خود سے برا سلوک کیا — آپ نے اپنے خوابوں کا سودا کیا

آپ کتوں کو دھتکارنا چاہتے تھے — آپ نے جاب کا انتخاب کیا

آپ نے جھٹکے پر اعتبار کیا — آپ نے ان کو اپنے ساتھ برا سلوک کرنے دیا

اس رات آپ گاڑی کی پچھلی نشست پر تھے — آپ حرکت کرنا چاہتے تھے

آپ نے اسے اندر آنے دیا — آپ نے اسے ریفریجریٹر میں رکھا

اس سے شادی کی — آپ نے مردود چیزیں خریدیں

آپ نے اسے کریدا

آپ نے اسے کھایا

آپ نے انہیں اس موضوع پر بات کرنے دی

آپ نے اس سے استفسار کیا

آپ نے اس پر اعتبار کیا

میں فلسفی یا بات کو بار بار دہرانے والا آدمی نہیں ہوں لیکن میں اس رویے کی آپ کی شخصیت پر گرفت کو سمجھتا ہوں، اس قانون کے ادراک اور اس پر عمل درآمد کا مقصد زندگی کی حکمت عملی کی رسی سے خود کو باندھنا ہے، اگر اس پر عمل درآمد پر مجبور کرنے کو آپ سخت اور

نامناسب سمجھتے ہیں تو اس قانون سے متعلق ایک اہم نکتہ سمجھنا ضروری ہوگا: میں یہ نہیں کہتا کہ آپ پر الزام لگایا جائے، میں تو کہتا ہوں کہ آپ بطور ذمہ دار قابل احتساب ہیں، ذمہ داری اور الزام میں بڑا گہرا فرق ہے، الزام کی حیثیت کے لیے آپ اپنے افعال کے ذمہ دار ہوں گے یا جان بوجھ کر نتائج نظرانداز کریں گے، اس کے مقابلے میں ذمہ داری کا سادہ سا مطلب ہے کہ آپ کنٹرول میں تھیں، خود احتسابی ذمہ داری صرف کوئی کام کرنا یا اسے نظر انداز کرنا نہیں، اس کا آسان سا مطلب ہے آپ نے کوئی کام کیا یا کرنے دیا جس سے نتائج برآمد ہوئے۔

اگر میں دوستوں کے گھر میں بداخلاقی کا مظاہرہ کرتا ہوں، جمپ لگا کر دونوں پاؤں کرسی پر مارتا ہوں اور کرسی ٹوٹ جاتی ہے تو میں نے ان کی جائیداد کے حوالے سے انتہائی غیر ذمہ داری کا ثبوت دیا، اس نقصان کا ذمہ دار میں ہوں، اور اس کا الزام مجھ پر لگانا بالکل مبنی بر انصاف ہوگا، اسی طرح میں اگر کرسی شائستہ طرح سے استعمال کر رہا ہوں اور اسے توڑنے کا کوئی ارادہ نہیں رکھتا تو کرسی ٹوٹنے کے باوجود مجھ پر اس کا الزام نہیں لگایا جائے گا، البتہ ذمہ داری بہرحال مجھ پر ہی ہوگی۔

پس میں یہ نہیں کہہ رہا کہ زندگی میں آپ نے جو نا کام رویے یا راستے (Choices) اختیار کیے نے آپ کو مورد الزام بنادیا ہے، میں صرف آپ کو یہ چیلنج کر رہا ہوں آپ خود راستے بناتے ہیں اور رویوں کا انتخاب کرتے ہیں اسی لیے نتائج کے صرف اور صرف آپ خود ذمہ دار ہیں۔

ماضی کے رویوں پر مایا اینجلو * کا تبصرہ یاد کریں: ''آپ نے وہی کیا جسے کرنا آپ جانتے تھے، جب آپ کو بہتر طور پر پتہ تھا تو آپ نے بہتر کیا۔'' یہ وہ مقام ہے جب میں آپ سے خود تشخیصی کی توقع رکھتا ہوں، آپ نے ماضی میں وہی کچھ کیا جو آپ کرنا جانتے تھے، چونکہ آپ نے وہ کام کیا لٰہذا آپ ہی اس کے ذمہ دار ہیں اور قابل احتساب ہیں، میں امید کرتا ہوں کہ جیسے جیسے ہم مل کر اس کتاب میں آگے بڑھیں گے، آپ کو بہتر طور پر معلومات حاصل ہوں گے اور آپ بہتر طریقے سے کام کرسکیں گے۔ دونوں صورتوں میں آپ قابل احتساب ہیں اور رہیں گے۔

بچپن میں میرے ساتھ پیش آنے والے واقعات کون سے تھے؟ میں ان حقیقتوں کو جانتا

ہوں۔ ان میں سے بعض خوفناک حد تک بیمار حقیقتیں ہیں جن سے بچپن میں ہمیں واسطہ پڑا۔ میں یہ نہیں کہہ رہا کہ چھوٹی عمر میں تمام واقعات اور حالات کا انتخاب ہم خود کرتے ہیں۔ اپنے والدین ہم خود نہیں چنتے، ہم زیادتی، بدفعلی یا سختی کے ذمہ دار ہوتے ہیں نہ اس پر قابل احتساب۔ میں دراصل یہ نہیں کہہ رہا، جو بات میں بتانا چاہتا ہوں یہ ہے کہ جہاں بچپن میں ہم اپنی چوائس چننے اور اسی طرح نتائج کے ذمہ دار نہیں ہوتے وہاں بالغ ہونے کے بعد آپ میں یہ خصوصیت پیدا ہوجاتی ہے کہ آپ اپنے راستوں اور اس کے نتیجے میں نتائج کا خود تعین کرلیں۔ آپ مان لیں کہ یہ وقت اب ہے، ماضی گزر چکا ہے، مستقل ابھی باقی ہے۔ اس مخصوص وقت میں ایک بالغ شخص کی حیثیت سے آپ خود اپنی زندگی کے واقعات اور ردعمل کا انتخاب کر سکتے ہیں، اگر افسوسناک طور پر بچپن میں آپ کے کسی فیملی ممبر یا بااعتبار دوست نے آپ کے ساتھ برا سلوک کیا

---

* امریکہ کی ممتاز شاعرہ۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ جسمانی، ذہنی اور جذباتی قسم کی ...... کثیر خلاف ورزیاں (violations) کی گئیں۔ اگر موجودہ وقت میں آپ ان واقعات پر شرم محسوس کرتے ہیں تو کسی پر اعتبار نہ کریں کسی کو ازدواجی یا جنسی دھوکہ نہ دیں، اس طرح آپ بلوغت میں اپنے راستوں کے تعین اور نتائج کے ذمہ دار ہوں گے، جو کچھ آپ کے ساتھ ہوا کیا وہ ٹھیک ہے؟ نہیں، کیا یہ صحیح ہے کہ آپ کو اس کے ساتھ نمٹنا چاہیے؟ نہیں، کیا یہ صحیح ہے کہ آپ اس سوچ کے ساتھ زندگی گزاریں اور باقی ماندہ زندگی کے لیے اسے manage کریں؟ نہیں، کیا آپ جس طرح زندگی گزار رہے ہیں اور اسے mannge کررہے ہیں اس پر قابل احتساب نہیں؟ بالکل......

میں تو سمجھتا ہوں کہ آپ کا احتساب اچھی یا بری دونوں قسم کی خبر ہوسکتی ہے، بری خبر یہ ہے کہ بوجھ آپ کی ذات پر ہے اور اچھی خبر یہ ہے کہ چوائس آپ کی اپنی ہے۔

ہم نے وبائی رویے پر ذرا لمبی بحث کی ہے، زندگی کا احتساب بالعموم اور وبائی رویے پر خود احتسابی بالخصوص دو طریقے سے سامنے آتی ہے، خواب، منصوبے، مواقع اور عزت نفس آنکھ جھپکتے ہی محو یا ایک مخصوص وقت میں ختم ہوسکتے ہیں، میں نے پہلے کمرہ عدالت اور پھر زندگی میں احتساب کی پہلی قسم کا تجربہ کیا۔

کمرہ عدالت میں جب جج فیصلہ پڑھ رہا ہوتا ہے تو وقت کے اس دورانیے میں برے راستوں کے تعین کے برے نتائج بالآخر محسوس کیے جاسکتے ہیں۔ احتساب کا عمل ایک ہتھوڑے کی ناقابل تردید ضربوں کی طرح ہماری طرف بڑھتا ہے جس سے آزادی چھن جاتی ہے یا قسمت ہاتھ تبدیل کرلیتی ہے، ایسا اکثر ڈرامائی حتیٰ کہ اندیشوں پر مبنی ہوسکتا ہے، اخباروں کی شہ سرخیاں چیخ رہی ہوتی ہیں، صبح ۶ بجے کی خبروں کے وقت پوری دنیا اسے دیکھتے ہوئے لگتی ہے۔

جیسے جیسے ہم ہم شہ سرخیاں پڑھتے ہیں۔ ہم سب سر ہلاتے ہوئے اپنی اپنی زندگیوں کی طرف پلٹ جاتے ہیں، لیکن وہ لوگ جو برے آپشن اختیار نے پر قابل احتساب ہوتے ہیں، لیکن ان کی زندگیاں ہمیشہ ایک طرح کی نہیں رہتیں، میں نے زندگیوں میں بھی جہاں ایک جھماکے میں منازل تبدیل ہوجاتی ہیں اس کا مشاہدہ کیا ہے۔ کسی ناراض عاشق کے ہاتھوں پستول کا ٹرائیگر دب جانا، کسی پائلٹ کا غلط فیصلہ، ایک نوجوان شراب کی محفل کے بعد اپنی منگیتر کو موت کی ویگن میں سوار کراتا ہے اور حادثہ ہوجاتا ہے، احتساب کا عمل سبک رفتار، سخت اور فراریت سے پاک ہوتا ہے۔

لیکن احتساب کی ایک اور قسم بھی جسے آپ جاننا چاہیں گے، یہ احتساب سست رفتار، خاموش مگر پہلی قسم سے زیادہ ہولناک، تباہ کن اور برے نتائج کا حامل ہوتا ہے، لمبا اور روز بروز زندگی سے کشید ہوتا ہوا احتساب، اسے محفوظ کرنے کے لیے کوئی ٹی وی کیمرہ ہوتا ہے نہ رپورٹر موجود ہوتا ہے، اس زنجیر میں ایک بھی ایسا واقعہ رونما نہیں ہوتا جو بیداری کا پیغام دیتا ہو، اس میں واحد گواہ آپ خود ہوتے ہیں اور زندگی میں پیچھے مڑ کر برے راستوں کے انتخاب کا عمل دیکھتے ہیں۔ آپ کو پتہ چلتا ہے کہ کیسے آپ نے سمجھوتہ کیا، اپنے خوابوں کو مٹتے یا بدبودار ہوتا دیکھتے ہیں، ہفتے، مہینے اور سال گزرنے کے بعد یہ سوالات اٹھتے ہیں: ''میں خود اپنے ساتھ ایسے کیسے کرسکا تھا؟'' میری زندگی اور منصوبوں کے ساتھ کیا ہوا'' ''میں ایسی کاہلی کا شکار کیوں ہوں'' ایک خاموشی مگر دہلا دینے والے طوفان کی طرح احتساب کی یہ دوسری قسم بہت تباہ کن ہوتی ہے۔

چونکہ احتساب کا قانون بہت بنیادی اور نتائج وہ ہے لہٰذا آیئے اس حقیقی طریقے کا جائزہ لیں جس سے آپ اپنا تجربہ خود تخلیق کرتے ہیں، اس کے لیے آپ روزانہ کی بنیاد پر

اپنی چوائس کا انتخاب کرتے ہیں، اسی لیے آپ کا اپنا تجربہ جنم لیتا ہے کیونکہ ہر چوائس کے یقینی نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ بالخصوص:

☆ جب آپ رویے کا انتخاب کرتے ہیں تو آپ نتائج کا انتخاب کرتے ہیں۔

☆ جب آپ سوچوں کا انتخاب کرتے ہیں تو آپ نتائج کا انتخاب کرتے ہیں۔

☆ جب آپ سوچوں کا انتخاب کرتے ہیں تو آپ فزیالوجی کا انتخاب کرتے ہیں۔

یہ بات ذہن نشین کرلیں جب آپ کھیلتے ہیں تو خمیازہ بھی بھگتے ہیں، جوراستے آپ زندگی میں چنتے ہیں وہ نتائج کے حامل ہوتے ہیں، یہی نتائج آپ کا تجربہ ہوتے ہیں اگر آپ احمقانہ رویہ منتخب کرتے ہیں تو آپ کو سخت اور برے نتائج کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے، یہ نتائج دنیا میں آپ کے تجربے کی تشریح ہوتے ہیں، اگر آپ ذاتی تحفظ کے بغیر بے پرواہی کا انتخاب کرتے ہیں تو آپ تکلیف اور درد سے بھرے نتائج کا انتخاب کرلیتے ہیں، اگر آپ بیمار اور تباہ کن پارٹنر کے ساتھ رہنے کے رویے کا انتخاب کرتے ہیں تو آپ جذباتی زندگی میں دکھ پرمبنی نتائج چن لیتے ہیں، اگر آپ ش راب اور منشیات والے رویے کو چنتے ہیں تو آپ کو بیمار اور تاریک دنیا کے تجربے کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔

آپ کی سوچیں بھی آپ کا رویہ ہوتی ہیں، سوچوں کا انتخاب تجربات کی راہ ہموار کرتا ہے کیونکہ جب سوچوں کو منتخب کرتے ہیں تو آپ ان نتائج کا انتخاب کرتے ہیں جو سوچوں سے منسلک ہوتے ہیں، اگر آپ قابل اعتراض سوچیں چنتے ہیں تو آپ کم ذاتی قدر اور کم اعتماد کا انتخاب کرتے ہیں، اگر آپ غصے اور تلخی پرمبنی سوچوں کا انتخاب کرتے ہیں تو تنہائی اور جارحانہ تجربے کو چن لیتے ہیں۔

ہم جسم وذہن کا تعلق بیان کیے بغیر نتائج پر بحث نہیں کرسکتے، جب آپ کوئی سوچ اختیار کرتے ہیں تو آپ اس سوچ سے منسلک جسمانی حرکت کا بھی انتخاب کرلیتے ہیں، ہر سوچ کے ساتھ ایک جسمانی عمل رونما ہوتا ہے، کسی چٹ پٹی چیز، سرکے یا کھٹے اچار کو کھانے کا تصور کریں، سرکے کی خوشبو سونگھیں، پہلے لقمے کی آواز سنیں، اپنے منہ میں سرکے ذائقے اور کھٹاس کا مزہ لیں، کیا ہوتا ہے؟ مجھے لگتا ہے آپ کے منہ میں پانی آگیا ہے، اس طرح آپ اپنے منہ میں طبعی تبدیلی کا تجربہ کرتے ہیں۔

ایک اور مثال: اس رات کے بارے میں سوچیں جب آپ ایک تنگ وتاریک سڑک

پر چل رہے ہوں گے یا اس کار کی طرف جارہے ہوں گے جو ایک ویران اور تاریک گیراج میں کھڑی تھی، اپنے پیچھے اچانک شور کو یاد کریں، آپ کے جسم نے فوری ردعمل ظاہر کیا ہوگا، آپ کے رونگٹے کھڑے ہوگئے ہوں گے، آپ کے دل کی دھڑکن ڈرامائی انداز میں بڑھ گئی تھی اور آپ اس طرح بہت چوکنا ہوگئے تھے جیسے آپ کا پورا جسم محتاط اعصاب میں تبدیل ہوگیا ہو۔ آپ کے ذہن میں سوچ آئی، ''میں خطرے میں ہوں'' تجریدی سوچوں میں ڈرامائی اور حیران کن جسمانی حرکات پیدا کرنے کی قوت موجود ہوتی ہے، اس بات کو نظر انداز کرنے کی قوت موجود ہوتی ہے، اس بات کو نظرانداز کرنا غلط ہوگا کہ ہر جسمانی ردعمل کے پیچھے کوئی نہ کوئی سوچ ہوتی ہے۔

ایسے موقع پر ایک بہت طاقتور رابطہ(connection) کام آتا ہے، آپ کی فزیالوجی آپ کی توانائی اور عمل(action) کی سطح کا اظہار کرتی ہے، اگر آپ کا اندرونی ڈائیلاگ منفی اور اپنی ذات کی تردید پر مبنی ہے تو اس کے نتیجے میں جنم لینے والی جسمانی حرکت بھی منفی ہوگی، آپ کی ڈیپریس سوچیں آپ کی توانائی اور عمل کو دباتی ہیں۔ آپ کا جسم مرکزی کمپیوٹر کے پیغام سے متصادم ہوگا، آپ ذہنی، رویہ جاتی اور جسمانی طور پر مخصوص انداز میں آگے بڑھنے کی پروگرامنگ کرتے ہیں۔

ذرا سوچیں آپ کی سوچیں کس قدر طاقتور انداز میں آپ کو پروگرام کرتی ہیں، پورا دن ہم سب دوسرے لوگوں کے ساتھ مکالمے میں مصروف رہتے ہیں، لیکن ہماری سب سے فعال اور مؤثر گفتگو وہ ہوتی ہے جو ہم خود سے کرتے ہیں، ایک دن میں ہم شاید ۱۰ مختلف افراد سے بات کرتے ہوں گے لیکن اپنے ساتھ ہم ہرروز کلام کرتے ہیں، ہماری مشترکہ زندگی میں کسی بھی دوسرے شخص سے زیادہ ہم پرورگرام کے لیے خود سے باتیں کرتے ہیں، کچھ لوگوں کے دماغ میں ٹیپیں(Tapes) ہوتی ہیں جو بار بار چلائی جاتی ہیں، ہر ٹیپ شروع سے چلتی ہے اور آخر تک جاتی ہے اور آخر تک جاتی ہے اور پھر سے شروع ہوجاتی ہے، اگر اندرونی خود کلامی.....اپنی ذات کی پروگرامنگ کی خود کلامی.... منفی ہے تو پھر اس میں حیرانگی کی کوئی بات ہے کہ ہماری کارکردگی بھی بری ہوگی؟ اگر آپ کی اندرونی خود کلامی خود سے منفی گفتگو کی حامل ہے تو آپ اپنے لیے غیر ضروری رکاوٹیں کھڑی کررہے ہیں۔ یہ منفی بیانات اس طرح کے ہوسکتے ہیں:

☆ میں زیادہ سمارٹ نہیں۔
☆ دوسرے لوگ مجھ سے زیادہ دلچسپ اور معلومات رکھنے والے ہیں۔
☆ میں اتنا اچھا نہیں جتنے دیگر لوگ ہیں۔
☆ میں کامیاب ہوسکتا ہوں نہ ہوں گا۔
☆ میں ہمیشہ نکل بھاگتا ہوں۔
☆ میں کچھ بھی کروں، اس سے تبدیلی نہیں آئے گی۔
☆ ان لوگوں نے تو پہلے سے اپنے ذہن بنا رکھے ہیں، اور میں ان کو تبدیل نہیں کرسکتا۔
☆ میں صرف حرکات کرتا ہوں، کچھ بھی تبدیلی نہیں آسکتی۔
☆ انہیں پتہ چل جائے گا میں کتنا ہونق ہوں۔
☆ میں تو ایک عورت ہوں بھلا کسی عورت کی بات وہ کیونکر سنیں گے۔
☆ یہ کرنے کے لیے میری عمر کم ہے۔
☆ یہ کرنے کے لیے میری عمر بہت زیادہ ہے۔

اسائمنٹ نمبر5

ابھی اس وقت ایک کارڈ اور اپنے رسالے میں سرفہرست ۱۰ منفی ٹیپوں(Tapes) کی لسٹ لکھیں، اس کارڈ کو اپنے ساتھ رکھ لیں، جس وقت آپ کے ذہن میں کوئی نئ منفی ٹیپ چلے تو اسے کارڈ پر لکھ لیں، کئی روز میں آپ مفید طریقے سے کارڈ کو اپ ڈیٹ کر سکتے ہیں؟ یہ اندازہ لگ ائیں کہ کیسے اکثر تمام دن آپ ذہن میں ٹیپ چلاتے ہیں، ایک بار بتا دوں صرف اس کارڈ کو پڑھنا کافی ہے نہ ایسا کریں، تجربہ حاصل کرنے کے لیے اسے لکھنا ایک بنیادی عنصر ہے۔

ہم نے ابھی عمومی طور پر اس حقیقت پر بات کی کہ کسی سوچ یا رویے کے انتخاب کا مطلب نتائج کو چننا ہے۔

آیئے اب زندگی میں پیش آنے والے واقعات کے مخصوص میکانزم کا جائزہ لیں، میں ان عام(common) انتخاب(choices) پر توجہ مرکوز کرنا چاہتا ہوں جو آپ زندگی میں کرتے ہیں اور ان کے آپ کی زندگی پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں، دیگر الفاظ میں صرف یہ نہیں

کہنا چاہتا ''جب آپ کوئی رویہ منتخب کرتے ہیں تو دراصل آپ نتائج کا انتخاب کرتے ہیں'' اور اسے ایک نظریاتی سطح پر چھوڑنا نہیں چاہتا، میں حقیقی دنیا کے راستوں کی بات کرنا چاہتا ہوں۔

''آپ کہاں ہوں گے'' کا انتخاب کرتے ہیں
آپ کیسے عمل کریں کا انتخاب کرتے ہیں
کیا کہیں کا انتخاب کرتے ہیں
کیا کریں کا انتخاب کرتے ہیں
کس کو اپنے ساتھ رکھیں کا انتخاب کرتے ہیں
کس پر توجہ مرکوز رکھیں کا انتخاب کرتے ہیں
کس پر یقین کریں کا انتخاب کرتے ہیں
کہاں جائیں گے کا انتخاب کرتے ہیں
کب مزاحمت کریں کا انتخاب کرتے ہیں
کس کا اعتبار کریں کا انتخاب کرتے ہیں
کسے نظر انداز کریں کا انتخاب کرتے ہیں
آپ منتخب کرتے ہیں کہ کس تحریک کے لیے کسی رویے کو چنا جائے
آپ منتخب کرتے ہیں کہ خود کو اس بارے میں کیا کہیں
اپنی ذات
دوسرے لوگ
رسک
ضروریات
حقوق

سب سے اہم راستہ جو آپ ہر روز چنتے ہیں وہ یہ کہ دیگر لوگوں کے سامنے خود کو کیسا پیش کیا جائے، دنیا میں رہتے ہوئے ہر شخص کا اپنا انداز ہوتا ہے، ہر شخص کے ایک نظر، ایک رویہ اور اس طرح ایک کردار ہوتا ہے۔ جو دیگر افراد سے واسطہ پڑنے پر سامنے آتا ہے، کچھ لوگ اسے آپ کی شخصیت کہتے ہوں گے اور بعض کی نظر میں یہ آپ کا سٹائل ہوسکتا ہے۔ یہ

بات بہت اہم ہے کہ آپ اس دوران حاضر رہیں کیونکہ جب آپ ایک مخصوص طریقے سے دیگر لوگوں کے ساتھ وابستہ رہتے ہیں تو وہ اپنے اپنے انداز میں اس کا ردعمل ظاہر کریں گے، اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ جب ہر روز یہ اور اس جیسی سینکڑوں دیگر choices اختیار کرتے ہیں تو دنیا کے تجربے میں اپنا حصہ ڈالتے ہیں۔ یہ راستے (choices) آپ کو بتاتے ہیں کہ دنیا کیسی ہے اور آپ کو کس طرح کا ردعمل دیتی ہے، آیئے، قریب سے دیکھیں یہ عمل کیسے وقوع پذیر ہوتا ہے۔

ردعمل (Reciprocity)

ردعمل کا سادہ سا اصول ہے ''جو بویا سو کاٹا''۔ وہ انداز، طرز یا سطح جو آپ لوگوں سے ملتے وقت استعمال کرتے ہیں بتائے گی کہ وہ آپ کے عمل کا جواب کس طرح سے دیتے ہیں۔

آپ ہر روز اس ردعمل سے گزرتے ہیں، جب آپ کسی شخص سے آمنے سامنے ہوتے ہیں تو وہ کہتا ہے ''ہاں بھئی، کیسے چل رہی ہے؟'' آپ کا جواب ہوتا ہے ''بالکل ٹھیک اور تم کیسے ہو؟'' اور وہ کہتا/کہتی ہے ''بالکل ٹھیک'' اس میں حیران کن بات کوئی نہیں ہے، ان عام اور شائستہ جملوں کا تبادلہ ہوتا ہے، ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ حال احوال دریافت کرتے ہوئے جواب میں کوئی بھت پڑے اور روتے ہوئے کہے کہ گزشتہ رات اس کام کی شریک حیات کسی اور کے ساتھ بستر پر لیٹا/لیٹی تھا/تھی، اس قسم کے جملوں کے تبادلے میں دونوں طرف سے شائستگی کا اظہار ہونا چاہیے، آپ وہی کچھ حاصل کرتے ہیں جو دوسروں کو دیتے ہیں۔

یہ میل ملاپ بالکل مختلف انداز میں بھی ہوسکتا ہے، آپ گفتگو کا آغاز اسی طرح سے کرسکتے ہیں ''خدایا، تم تو بہت پریشان نظر آرہے ہو، کیا کچھ گڑبڑ ہے؟'' یہاں میل جول کی سطح گہری ہے، جس کا جوردعمل بھی زیادہ حقیقی ہوسکتا ہے کیونکہ آپ دوسرے شخص سے قریبی حیثیت میں ملتے ہیں، آپ لوگوں سے قربت کی سطح پرردعمل بھی حاصل کرسکتے ہیں۔

انداز، طریقوں اور سطحوں کی لاتعداد اقسام ہیں جن سے آپ کسی دوسرے شخص سے ملتے ہیں۔ تاہم ایک ایسا طرزعمل بھی ہے جو بتاتا ہے کہ دنیا کی نظر میں آپ کیا ہیں، ان

ملاقاتوں سے لوگوں کے ردعمل کا بخوبی پتہ چلتا ہے اس طرح آپ دنیا کے تجربے سے گزرتے ہیں۔

لوگوں کا اپنا انداز ہے...... آپ کا اپنا انداز ہے، آپ لوگوں کو کسی تیسرے شخص کا کرتے سنتے ہیں: یہ تو بہت گرم مزاج ہے یا یہ کہ فلاں تو بہت ہی سرد قسم کا کسٹمر ہے، کچھ لوگ زندگی کو لڑائی کے طور پر لیتے ہیں، وہ بہت جارح حتیٰ کہ دھماکہ خیز ہوتے ہیں۔ کچھ دھیمے مزاج کے ہوتے ہیں، آپ کا رویہ ردعمل کے لیے آپ کی رہنمائی کرتا ہے، آپ لوگوں کے ردعمل کی شکایت کر سکتے ہیں، لیکن یقین کریں اسے آپ خود تخلیق کرتے ہیں اسی طرح جس طرح ہر کوئی دنیا کے ردعمل کو خود تخلیق کرتا ہے۔

دیانتداری سے اپنے میل جول کے اندر کا جائزہ لیں، آپ کو پتہ چل جائے گا کہ دنیا آپ کو اس طرح سے ردعمل کیوں دیتی ہے جسے دے رہی ہے، آپ کی مدد کے لیے میں یہاں کچھ مثالیں دے رہا ہوں، آپ کو اپنی مثال بھی یہاں مل سکتی ہے یا کم ازکم آپ اپنی کیٹیگری کا خود تعین کر سکیں گے۔

سیہہ (The Porcupine)

اس قسم کے لوگ محض اپنے کندھوں پر بوجھ اٹھائے نظر آتے ہیں، ہر وقت جارحیت کی امید رکھنے والے یہ افراد ہر صورتحال میں ٹانگ اڑاتے ہیں، انہیں اپنے اردگرد ہر چیز میں نقص نظر آتا ہے، صورتحال کچھ بھی ہو، یہ معاملے کو اپنی ذات پر لے لیتے ہیں اور اپنی باتوں یا عمل میں جارحیت پراتر آتے ہیں، کافی کٹیلے ہوتے ہیں، ان کے قریب آنے کا مطلب کسی سیہہ کے کانٹوں والے جسم کے ساتھ لگنا ہوتا ہے، اس لیے لوگ ان سے ایک ہاتھ دور رہ کر ڈیل کرتے ہیں، دنیا جانتی ہے کہ سیہہ قسم کے لوگوں سے میل جول صرف گھاٹے کا سودا ہے، اس طرح کے لوگ مخصوص انداز میں شکایت کرتے ہیں کہ کس طرح ان کے اردگرد کی دنیا سرد مزاج ہے، یہ افراد لوگوں کی دوری سے رنجیدہ ہوتے ہیں، وہ یہ بات نہیں سمجھنا چاہتے کہ اصل میں اس کی وجہ وہ خود ہیں اور دیگر لوگ محض ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔

پنجہ آزمائی

ہمارا واسطہ کئی بار ایسے کتوں سے پڑا ہوگا، جن سے اتنا برا سلوک کیا گیا ہوتا ہے کہ

جب ہم ان کے قریب جاتے ہیں تو وہ زمین پر بیٹھ کر بالکل مجبور حالت میں پنجے فضا میں اٹھا لیتے ہیں۔ بعض لوگ اسی طرح کرتے ہیں: ''یہ میری غلطی تھی، میں نے غلط حرکت کی، مجھے چھڑیاں پڑنی چاہیے، مجھے ایسی پوزیشن بنانے دیں'' یہ لوگ دنیا کو یہ سمجھانے میں لگے رہتے ہیں کہ وہ یا تو چھڑیاں مارنے والے یا پھر چھڑیاں کھانے والے ہیں۔ زیادہ تر وہ چھڑیاں کھانے والا بننے کی توقع کرتے ہیں، یہ افراد دنیا کو خود کو طعن و تشنیع کرنے کی خود دعوت دیتے ہیں، دفاعی انداز میں پنجے اٹھا کر بیٹھنے والے لوگ خود کو باقی دنیا سے نیچے رکھنے کی امید رکھتے ہیں اور دنیا بڑی خوشی سے انہیں دبا کر رکھتی ہے۔

جنگل کا بادشاہ یا ملکہ

اس قسم کا شخص اپنے اردگرد لوگوں کو یہ پیغام دیتا ہے کہ وہ تمام افراد گندے کسان ہیں جنہیں خوش قسمتی سے ایک بڑے (اس جیسے) شخص کے سامنے حاضری کا موقع ملا ہے، اپنے تئیں وہ لیجنڈ ہوتے ہیں وہ اپنے مسائل، سرگرمیوں اور معاملات پر ایسے بحث کرتے ہیں جیسے ہر کسی کے لیے ان میں دلچسپی لینا لازمی ہے، یہ کہنا زیادہ بہتر ہوگا کہ یہ افراد بہت بدتمیز اور اپنی اہمیت جتانے والے ہوتے ہیں، جنگل کے بادشاہ اور ملکہ خود کو قائل کیے رہتے ہیں کہ پوری کائنات ان کے گرد گھومتی ہے، نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ دنیا انہیں آڑے ہاتھوں لیتی ہے، افراد خانہ اور ان کے ساتھی اکثر بادشاہ یا ملکہ کو اپنے سرد اور جارحانہ رویے سے مشکل میں ڈالتے رہتے ہیں، مثال کے طور پر جب بارش ہوتی ہے تو کوئی بھی بادشاہ یا ملکہ کو یہ بتانا ضروری نہیں سمجھتا کہ وہ اپنی گاڑی کا شیشہ چڑھانا بھول گیا/ گئی ہے، جنگل کے ان بادشاہوں یا ملکاؤں کو اس بات کا احساس تک نہیں ہو پاتا کہ دنیا ان جیسے لوگوں کی موت پر خوشی کا اظہار کرتی ہے۔

خود نمائشی کرنے والے

ان لوگوں کی کیفیت کسی ڈیپارٹمنٹ سٹور میں سجے آئٹم کی سی ہوتی ہے، وہ تصوراتی طور پر خود کو نمایاں کرنے کی حرکات کرتے ہیں اور حماقت کو نیکی اور خدائی نعمت سمجھتے ہیں، ان کا مقصد آپ سے بہتر نظر آنا اور اس بات کو یقینی بنانا کہ آپ اس بات سے آگاہ ہیں ہوتا ہے، ان کا زیادہ تر وقت پوز بنانے اور اپنی اہمیت جتانے کے لیے نمائشی طور پر خود پر تنقید کرنے

میں گزرتا ہے، کسی خودنمائش شخص کو قائل کرنا بے پیندہ گھڑے کو بھرنے کے مترادف ہوتا ہے، کیونکہ یہ لوگ احمقانہ طریقے سے دنیا سے منسلک رہتے ہیں، ان کی حرکات کا حقیقت اور قربت سے دور تک واسطہ نہیں ہوتا۔

آدم خور (People Eater)

اس قسم کے لوگوں کا صرف اور صرف ایک مقصد ہوتا ہے کہ کسی طرح سے ہر شخص اور ہر چیز کو کنٹرول کرلیا جائے، وہ اپنی اور آپ کی زندگی بلکہ ہر چیز کو قابو کرنے میں لگے ہیں، وہ ہر ملاقات پر حاوی رہتے ہیں، آدم خور آپ کو بتائے گا کہ آپ کیسے ہیں اور کس انداز میں سوچتے ہیں۔ اپنے مقصد کے حصول کے لیے یہ لوگ اپنے اردگرد ہر چیز کو استعمال کرسکتے ہیں، اگر آپ یا کوئی بھی آدم خور کے لیے تھوڑی سی پریشانی کا باعث بن جائے تو یہ لوگ آپ کو چھوڑ کر کسی اور کو ڈھونڈیں گے، اس حوالے سے آدم خور ایک نہ ختم ہونے والی بھوک میں مبتلا ہوتے ہیں، چونکہ یہ لوگ دنیا کو اس انداز میں مصروف رکھتے ہیں اس لیے آدم خوروں سے تعلق قطعی طور پر تکلیف دہ اور یک طرفہ ہوتا ہے، دیگر لوگوں کا ردعمل بھی بغاوت، نظرانداز کرنے والا اور جارحیت پر مبنی ہوتا ہے، یوں آدم خوروں کا زندگی کا تجربہ فرسٹریشن اور تنہائی کی صورت میں نکلتا ہے۔

ڈرامہ کوئین

زندگی کی ان ہنگامہ آرائیوں میں کوئی بھی واقعہ چاہے وہ غیراہم لگتا ہو غیراہم نہیں ہوتا، اس قسم کے لوگوں کو جو بیماری ہوتی ہے وہ کسی بھی ڈاکٹر کی زندگی میں بدترین بیماری ہوتی ہے، ان سے کوئی میٹھی بات کریں یا سخت لہجہ اختیار کیا جائے وہ اسے تصوراتی طور پر حملہ تسلیم کریں گے، یہ لوگ کسی صورتحال میں ڈرامائی رنگ بھرسکتے ہیں، یہ دنیا سے ایسے واسطے میں رہتے ہیں جیسے اپنی تمام ساکھ قربان کردیں گے، ان کے اردگرد رہنے والے لوگ جلد ان کی ہسٹیریائی کیفیت سے آگاہ ہوجاتے ہیں اور جو کچھ کہتے ہیں اس میں انہیں رعایت دے دیتے ہیں۔ کسی صورتحال کو سنجیدہ لینے کے لیے ان کے پاس کچھ باقی نہیں بچتا، ان کا تجربہ غیر فعالیت، مسکراہٹ اور سر ہلانے کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔

متاثرین (Victims)

یہ لوگ خوامخواہ قابل احتساب ہوتے ہیں، ان کے ساتھ کوئی بھی سلوک ہو یہ ان کی طرف سے ہوتا ہے نہ ان کے ساتھ یا ان کے لیے ہوتا ہے، یہ افراد زندگی کی شیطانی گاڑی میں خود کو محصور تصور کرتے ہیں اور باقی افراد ان کو بچاتے ہیں، متاثرین رونے پیٹنے اور شکوے شکایتیں کرنے والے ہوتے ہیں، دنیا جلد ان کی بے سروپا حرکات سے اکتا جاتی ہے اور بطور انسان ان کی عزت ووقار کا لحاظ نہیں رکھتی، ان کا تجربہ سستی، کنٹرول سے باہرا ور کاوشوں سے نہ نمٹنے پر مشتمل ہوتا ہے۔

آئن سٹائن تجزیہ نگار

ان افراد کو اس مشاہدے کا مکمل طور پر ادراک ہوتا ہے کہ ''تجزیہ کرنا مفلوج کرنے کے مترادف ہے'' ہر معاملے کو بوریت کے نکتے تک پہنچاتے ہوئے یہ کسی بھی صورتحال میں حصہ لینے کے مواقع کھودیتے ہیں، یہی حالت ان کی زندگی میں بھی ہوتی ہے، یہ دنیا کو یہ تاثر دیتے ہیں کہ یہ ذہین مگر بے عمل لوگ ہیں کیونکہ ان کے ضرورت سے زیادہ تجزیے لوگوں کو اُکتا دیتے ہیں ان تجزیہ نگاروں کو عمومی طور پر نظر انداز کیا جاتا ہے، ان کی زندگی کا تجزیہ کسی رنگینی عاری ہوتا ہے۔

سازشی گپ شپ کرنے والے

سازشی طبیعت رکھنے والے افراد ہر وقت آپ کے کان میں کانا پھوسی کر کے آپ کو ایسا ''سچ'' بتانے کے متلاشی رہتے ہیں جو صرف انہیں معلوم ہوتا ہے اور وہ صرف آپ کو بتا رہے ہیں، انہیں بے اعتبار افراد سمجھا جاتا ہے، دنیا کو بہت جلد پتہ چل جاتا ہے کہ اگر ''یہ ہمیں سب کچھ بتا رہے ہیں تو ہمارے بارے میں بھی سب کچھ کسی کو بتا سکتے ہیں'' لوگ ان سے نہایت محتاط انداز میں گفتگو کرتے ہیں اور انہیں ایسی کوئی بھی معلومات دینے سے گریزاں ہوتے ہیں جو اگلی ''ٹاپ سیکرٹ'' میٹنگ کا موضوع بن سکتی ہوں۔ ظاہری سی بات ہے سازشیوں کو شرمندگی کا منہ دیکھنا پڑتا ہے، یہ لوگ بار بار ایسی حرکتیں کر کے اپنا اعتبار کھودیتے ہیں۔

ہاں، لیکن

پاؤں کے بل زمین پر چلنے اور انگوٹھا استعمال کرنے والے تمام جانوروں میں اس قسم

کے لوگ سب سے زیادہ فرسٹریشن کا شکار ہوتے ہیں، آپ جو مرضی کہہ لیں، کوئی بھی حل تجویز کرلیں یا کسی معاملے میں مدد کرنے کی کوشش کریں ان لوگوں کا جواب ہوگا، ''ہاں..... لیکن.....'' اور ایک طویل تمہید میں اس بات کی وضاحت ہوگی کہ کیوں آپ کی کوئی تجویز قابل عمل نہیں، چونکہ ان لوگوں سے میل جول انتہائی مایوس کن ہوتا ہے اس لیے دیگر افراد ان سے پھٹے ہوئے دودھ کی طرح ملنے سے کتراتے ہیں، فرسٹریشن لینا اور فرسٹریشن دینا ان کا مشغلہ ہوتا ہے، زندگی میں ان کا تجربہ بھی مایوسی کا شکار نظر آتا ہے۔

غیر حقیقت پسند

مشکلات پیش آنے پر یہ لوگ اس کا سامنا کرنے سے گریز کرتے ہیں اور کہتے ہیں ''اس بارے میں کل سوچوں گا اور کل ابھی دور ہے'' دنیا انہیں غیر حقیقت پسند سمجھتے ہوئے ایک غیر فعال عضو خیال کرتی ہے، جب لوگ دیکھتے ہیں کہ یہ افراد زندگی کے معاملات سے نمٹنے کی سرِ مو کوشش نہیں کررہے تو وہ ان کی مدد کرنے کا خیال ترک کرکے اپنی کوششیں فوراً ختم کردیتے ہیں۔

بہروپیے

مضحکہ خیز بات یہ ہے کہ جن چیزوں کو زندگی میں یہ لوگ چھپانے کی کوشش کررہے ہیں وہ ان کی اپنی حرکتوں سے طشت ازبام ہوجاتی ہیں، نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ جب دنیا ان کا بہروپ جان لیتی ہے تو پھر بھی دھوکہ دینے کی کوشش کرتے ہیں اور ظاہر کرتے ہیں کہ جو کچھ آپ سمجھ رہے ہیں، دراصل وہ نہیں ہے۔ دنیا ان پر اعتبار نہیں کرتی، بہروپیوں کے لیے بامعنی تعلقات قائم کرنا تقریباً ناممکن ہوتا ہے۔

ناقابل فہم

جیسا کہ نام سے ظاہر ہوتا ہے یہ لوگ مکمل طور پر ناقابل فہم ہوتے ہیں، ان افراد کے سامنے آج جو بات آپ منکشف کریں گے، اگلے دن وہ جذباتی اعتماد کے حوالے سے قدر وقیمت کھودے گی، دنیا جان جاتی ہے کہ یہ لوگ جذبات کا مذاق اڑاتے ہیں، ان افراد کو اپنے رویے کی وجہ سے زندگی میں ناقابل یقین حد تک مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

معصوم بننے کی کوشش کرنے والے

حقیقی دنیا میں کچھ لوگوں کے دل اور عزائم خالص نہیں ہوتے تاہم اس قسم کے افراد اس حقیقت سے ایسے نظریں چراتے ہیں جیسے وہ بالکل معصوم ہیں اور ان کی تو سرے سے کوئی ذمہ داری ہی نہیں، اپنے رویے سے یہ افراد ظاہر کرتے ہیں کہ وہ زندگی کے دھارے سے باہر ہیں، میں صحیح معنوں میں اخلاقی قدروں سے آگاہ لوگوں کی بات نہیں کر رہا بلکہ ان افراد کا ذکر کر رہا ہوں جو خود پر اور ہم پر غیر حقیقت پسند اور انتہا پسند معیار ٹھونسنے کی کوشش کرتے ہیں۔

کامل نظر آنے والے

ان لوگوں نے باقی دنیا کے برعکس از خود اپنی شخصیت کو مکمل سمجھ رکھا ہوتا ہے، وہ اس مقصد کو نیکی کے طور پر پیش کرتے ہیں اور مکمل نظر آنے کی کوشش کرتے ہیں، حقیقت میں ان کا رویہ جارحانہ اور مبہم ہوتا ہے، یہ آپ کو ادھورا اور خود کو ہر لحاظ سے کامل سمجھتے ہیں اور دلیل دیتے ہیں کہ وہ آپ سے بہتر ہیں اور کہتے ہیں "آپ سے تو غلطی ہوسکتی ہے لیکن میں کسی بھی سقم سے پاک ہوں، چونکہ اصل میں ان کے ہاں کوئی کاملیت نہیں نتیجتاً یہ لوگ فرسٹریشن میں مبتلا رہتے ہیں، وہ کبھی اپنے معیار تک نہیں پہنچ پاتے، اگرچہ ان کی زندگی مستقل غیر حقیقت پسندانہ خود ذلالت پر مبنی اور خوشی سے عاری ہوتی ہے مگر یہ لوگ انتہائی ڈھٹائی سے کہیں گے "میں تو کامل ہوں" جبکہ دنیا کہتی ہے "بھاڑ میں جاؤ"

ہر وقت مصروف

دنیا ختم ہونے والی ہے اور یہ لوگ اس بات سے بخوبی واقف ہیں، گھر پر ہوں یا دفتر میں، تعلقات، معیشت یا موسم ہر معاملے میں انہیں اس بات کا یقین ہوتا ہے، یہ لوگ بے چین اور متلون مزاج ہوتے ہیں، یہ پسینہ آلود ہتھیلیوں سے زندگی کا کھیل کھیلتے ہیں۔ ایک تصوراتی بحران سے یہ دوسرے بحران میں داخل ہوجاتے ہیں، دیگر لوگ ان کی ہسٹیریا حرکات کو تکلیف دہ اور تھکان آمیز سمجھتے ہیں۔

رونے پیٹنے والے

ان لوگوں کے لیے کچھ بھی، میرا مطلب یہی ہے، کچھ بھی ٹھیک نہیں ہوتا، بہت سردی ہو یا زبردست گرمی یہ بہت تھکے ماندے دکھائی دیتے ہیں، یہ لوگ کہتے ہیں "کیا ہم کسی نئی

مصیبت کا شکار ہوگئے ہیں'' کوئی شخص ان پر توجہ دیتا ہے نہ ان کا خیال رکھتا ہے، ان کے لیے زندگی اچھی نہیں ہوتی، یہ لوگ دیگر افراد سے ہونے والا برتاؤ حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں، ہروقت چیخ وپکار اور رونا پیٹنا ان کا کام ہوتا ہے۔ دنیا میں ان کا تجربہ انتہائی غیر موزوں اور ذاتیات پرمبنی ہوتا ہے اس کے نتیجے میں ان کے اردگرد کے لوگ انہیں تھپڑ مارتے ہیں اور چلا کر کہتے ہیں۔''شٹ اپ اور یہ کام کرو! کام چاہے نہ کروا پنا منہ ضرور بند رکھو''

احساس ندامت کا شکار

لوگوں کا یہ گروہ ندامت کے اظہار کو دیگر افراد کو کنٹرول یا گمراہ کرنے کے ہتھیار کے طور پر استعمال کرتے ہیں، ان کا مقصد اس طرح دیگر لوگوں کو نیچا دکھانا ہوتا ہے، یہ لوگ واویلا کرنے والے ہوں یا شہید دونوں صورتوں میں آپ نے المناک انداز میں انہیں گزند پہنچایا، آپ کچھ بھی ہوں یا آپ کے احساسات کچھ بھی ہیں یہ لوگ آپ کو نادم کرنے کی عمر قید میں رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

جیسا کہ آپ نے لوگوں کی مختلف اقسام کی اس فہرست کا مطالعہ کیا ہے۔ اس میں آپ کو اپنی شخصیت بھی نظر آئے گی۔ کم ازکم آپ کو ہم سے خاکہ ضرور مل سکتا ہے۔ جس سے آپ دیگر افراد سے میل جول کا انداز واضح کرسکتے ہیں، جو بات میں آپ کو سمجھانا چاہتا ہوں وہ آپ کا دنیا سے متعلق تجربہ کرنے کا سٹائل ہے، میں شرط لگاتا ہوں کہ آپ کو اس فہرست میں اپنے کئی جاننے والے ملے ہوں گے، مجھے امید ہے اس طرح سے آپ ان افراد کے افعال سے آگاہ ہوکر بعض اندرونی باتوں سے روشناس ہوں گے اور آپ کو پتہ چلے گا کہ ان لوگوں کا زندگی کا تجربہ اس طرح سے کیوں رہا۔

ایک بار جب دوسرے قانون زندگی سے آگاہ ہوجائیں گے تو آپ متاثرہ شخص کی حیثیت سے زندہ رہنا چھوڑ دیں گے، اور ان تجربوں سے بچ جائیں گے جو آپ زندگی میں کرنا نہیں چاہتے۔

میں یہاں کچھ توقف کرکے اس معاملے پر بحث کرنا چاہتا ہوں جس کا ذکر میں نے پہلے باب میں کیا تھا، جس میں یہ بات تھی کہ کسی راستے کا انتخاب آپ خود نہیں کرسکتے، اس

طرح آپ یہ کہہ سکتے ہیں ''یار، میں حالات پیدا کرنے کی ذمہ داری نہیں لینا چاہتا، کاش آپ نے مجھے یہ بات نہ بتائی ہوتی'' بہرحال میں آپ کو بتانے والا ہوں کہ یہ قانون میرے ذکر کرنے سے بہت پہلے آپ کی زندگی میں موجود تھا، میں تو صرف آپ کو اس سے آگاہ کرنا چاہتا ہوں تاکہ آپ اس آگاہی کو استعمال کر کے زندگی کا مختلف تجربہ کریں، اس حقیقت کا مطلب یہ ہے کہ ہر روز، ہر قسم کے رویے اور سوچ کے ساتھ آپ ان راستوں (choices) کا انتخاب کرنے والے ہیں جو آپ کی لحہ بہ لحہ اور روز بروز زندگی کے تجربے کا باعث بنتے ہیں، ان عوامل کا شعوری ادراک کریں جو آپ کی سوچوں اور رویوں پر اندرونی اور بیرونی دونوں طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں۔

خط زیریں

آپ اپنی زندگی کے بارے میں قابل احتساب ہیں کہ آپ کس طرح محسوس کرتے اور ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔

اس تعریف (definition) کے بعد آپ جبکہ تبدیلی کی طرف چل پڑے ہیں آپ وہ کام کرنے والے ہیں جو پہلے آپ نے نہیں کیے تھے، اس کا مطلب ہے کہ یہ شعبہ آپ کے لیے نیا اور نامعلوم ہے، یہ آپ کی زندگی کی رفتار کا حصہ نہیں، یہی وجہ ہے شروع میں آپ اسے پسند نہیں کریں گے، یہ ایک افسوس ناک سچائی ہے کہ ہر نئی اور ناقابل فہم چیز کے خلاف مزاحمت کرنا انسانی فطرت ہے، لیکن شعوری عزم سے آپ اس انسانی سچ پر غالب آ سکتے ہیں، آپ شعوری طور پر فعال روح کا رویہ اختیار کریں، تجربہ کرنے اور نئی سمت میں آگے بڑھنے کی کوشش کریں۔

مجھے اپنی زندگی کا ایک بھی موقع یاد نہیں جب صرف ''نو'' کہنے سے میری حالت زار میں بہتری آئی ہو، لیکن مجھے درجنوں ایسے مواقع یاد ہیں جب صرف ''اوکے میں اس کا تجربہ ضرور کروں گا'' کہنے سے مجھے کئی فوائد حاصل ہوگئے، آیا یہ ''یس'' فلم یا ڈرامے دیکھنے کے لیے ہو یا کالج جانے کے لیے، مجھے ان بلندیوں کی دریافت اسی وقت ہوسکی جب میں نے اس کا ارادہ کیا تھا، اپنی کوششوں سے زیادہ فوائد مجھے کبھی حاصل نہیں ہوسکے۔ لہٰذا اپنے اندر کچھ کرنے کی روح بیدار کریں اور آگے کو پیش قدمی کریں۔ اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ عزم کے نام پر پرخطر کام کریں یا اچھے فیصلے کرنا چھوڑ دیں، اگر کوئی آپ سے کہتا ہے ''یہ لو

میاں کوکین کا نشہ کرو، تم اسے پسند کرو گے" تو ایسے موقع پر ہر گز willing spirit کا مظاہرہ نہیں کرنا چاہیے۔ اسے کہہ دیں جاؤ بھائی اسے خود پر استعمال کرو، لیکن آپ جانتے ہیں میں کس حوالے سے گفتگو کر رہا ہوں، اپنی عادات کے خول کو توڑ ڈالیں اس سے باہر نکلیں اور دیکھیں آپ کے اردگرد کیا ہو رہا ہے، آپ کو یقیناً حیرت ہوگی، جتنی دیر تک آپ غیر منطقی اور تکلیف دہ انداز زندگی میں پھنسے رہیں گے اتنی دیر تک آپ کو مصیبتوں کا سامنا کرنا پڑے گا بعض اوقات آپ ایک قدم میں سب کچھ کر سکتے ہیں اور بسا اوقات ایک کھڑکی آپ کے لیے فرار کا منفرد موقع ثابت ہوتی ہے۔

جینی

کچھ سال پہلے ایک سیمینار میں شرکت کے دوران مجھے ایسی خاتون سے ملنے کا اتفاق ہوا جو اپنے بچپن سے اوائل بلوغت تک پہلے غیر فطری فعل اور بعدازاں اپنے دادا کے ہاتھوں زیادتی کا شکار رہی، ۵۰ سالہ خاتون سے جب میری ملاقات ہوئی تو اسے شادی کیے ہوئے ۳۰ برس گزر چکے تھے، جینی نے بتایا کہ وہ اپنے شوہر کی بدسلوکی پر سخت نالاں ہے، اس کی آنکھیں آنسوؤں سے لبریز تھیں اور خوبصورت عورت کا کہنا تھا کہ وہ جب بھی آئینہ دیکھتی ہے اسے غلاظت کے احساس کے سوا کچھ دکھائی نہیں دیتا، جنسی استحصال نے اسے بکھیر کر رکھ دیا ہے اور اسے اپنے جسم سے نفرت ہے، اس نے اعتراف کیا کہ جب کبھی اس کی یہ کیفیت حد سے گزرتی ہے تو وہ اکثر اوقات اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو بلیڈ، گرم چھری یا چمچ سے زخمی کر لیتی ہے۔

ازدواجی زندگی کے تمام عرصے میں اس کی شوہر کے ساتھ ذہنی یا جسمانی قربات ناممکن رہی اور جیسا کہ اس نے اعتراف کیا ہے اسے جنسی فعل سے نفرت ہے، اس کے دادا کی طرف سے زیادتی کا خیال اتنا توانا ہے کہ اس کے جذبات اپنی وقعت کھو دیتے ہیں، جب کبھی اس کے شوہر اس کے قریب آتا ہے تو وہ کانپ اٹھتی ہے حتیٰ کہ اسے قے آجاتی ہے۔

اپنے شوہر کے لامحدود صبر اور پیار کے باوجود جینی کو یوں محسوس ہوتا ہے جیسے اس کے دادا نے اس کے اندر گہرا گھاؤ لگایا ہے جس کے نشان ختم نہیں ہو سکتے، جبکہ دانشورانہ سطح پر اس کا خیال ہے کہ جنسی فعل محبت کا بیش قیمت تحفہ ہوتا ہے جو ایسا اعتبار ہوتا ہے جسے مرد اور عورت باہمی طور پر شیئر کرتے ہیں، تاہم اسے اپنی روح میں محسوس ہوتا ہے جیسے اس کے دادا

نے اس تحفے میں خیانت کی تھی، جتنی بار وہ اس دکھ اور احساس ندامت کو چھپانے کی کوشش کرتی ہے اتنی مرتبہ اس کی ذات اور ازدواجی زندگی میں زہر گھلتا چلا جاتا ہے۔ وہ بمشکل اس سانحے سے نمٹنے کی کوشش کرتی ہے اور اپنے دادا، جواب مر چکا ہے، کے بارے میں سوچتی ہے کیونکہ ''اس شخص نے مجھے بہت تکلیف دی۔''

اس نے وہ وقت یاد کیا جب اس نے اپنی ماں کو صورتحال سے آگاہ کرنے کی کوشش کی، تو اس کی ماں کا ردعمل انتہائی غضبناک تھا، جینی کو اپنے ''محبت کرنے والے'' دادا کے بارے میں اتنے ''غلیظ خیالات'' رکھنے پر سزا دی گئی، تنہائی کے نہ ختم ہونے والے احساس کے ساتھ جینی نے خود کو اپنی ذات کے خول کے اندر بند کرلیا اور خاموش احساس شرمندگی کا شکار ہوگئی.... بہرحال ''ایک گندی لڑکی کو خمیازہ بھگتنا ہی چاہیے'' جینی کے ذہن میں وہ خود کو غلاظت کا ڈھیر سمجھتی رہی اور شاید ہمیشہ کے لیے ایسا کرتی رہے، اسے خوف تھا کہ لوگوں کو سب کچھ پتہ چل جائے گا یا وہ اس کے اندر برائی کو محسوس کرلیں گے، اس نے اعتراف کیا کہ قصور اس کا تھا اور اس کو بجا طور پر طعن و تشنیع کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔

جینی نے مجھے بتایا کہ اسے محسوس ہوتا ہے جیسے وہ کسی سرد اور تاریک کمرے میں قید ہے، وہ خود کو چھوٹی، تنہائی کا شکار اور خوفزدہ خیال کرتی تھی، اور اصل میں دادا کی بجائے خود اس نے خمیازہ بھگتا، اسے یقین تھا کہ دراصل وہی بری عورت ہے، دادا کی آخری رسومات کے موقع پر لوگ اس (دادا) کی نیکی پارسائی اور شائستگی کا دم بھر رہے تھے، اسے یاد ہے کہ اس وقت اس کا دل چاہ رہا تھا کہ وہ چیخ چیخ کر کہے ''تم سب جھوٹ بول رہے ہو، اس نے مجھے برباد کیا'' لیکن اس موقع پر اور باقی ماندہ تمام زندگی میں اس نے چپ سادھ لی اور اکیلے ہی غم اور احساس ندامت میں مبتلا رہی۔

اس تمام کہانی میں اگر کوئی روشن نکتہ ہے تو وہ جینی کا یہ اعتراف ہے کہ وہ اس تاریک اور سرد کمرے سے باہر نکلنا چاہتی ہے، اس نے آزادانہ طور پر تسلیم کیا کہ شوہر اور اس کے درمیان دیواریں ہیں جن سے اسے نفرت ہے، سیمینار کے ۶ ایام میں مختلف ملاقاتوں کے دوران میں نے جینی کو یہ سمجھانے میں مدد دی کہ اس کا دادا ایک بیمار اور ملعون مرد تھا جو اب قبر میں جا کر بھی تمہیں پریشان کیے رکھتا ہے۔

جینی کے اس بلاواسطہ شخصی تصادم سے نمٹنا بہت مشکل کام تھا۔ کئی روز کے طویل اور

تھکن آمیز کام کے بعد جینی بالآخر کسی حد تک اس دباؤ پر حاوی ہونے میں کامیاب ہوگئی، اس کے بچپن کے تجربات اس کے لیے ڈراؤنا خواب بن چکے تھے لیکن جینی اس حقیقت سے آگاہ ہونے سے انکاری تھی، کیونکہ اس نے اپنی ازدواجی زندگی سے جنسی فعل کا ورق پھاڑ ڈالا تھا، اس قسم کے خوفناک خیالات سے پیدا ہونے والی تحریک بہت کم نظر آتی ہے اس خوفناک اور ڈراؤنی دنیا سے باہر نکلنا مشکل تھا لہٰذا وہ فراریت کا شکار تھی اور ہر چیز سے دور بھاگنا چاہتی تھی۔

خوبصورت اور باہمت عورت کی حیثیت سے جینی نے دنیا میں خود کو طاقت کا ستون قرار دیا، اس کا شمار ان لوگوں میں ہوتا ہے جن کے دوست اس وقت قریب آتے ہیں جب پانی سر سے گزر چکا ہوتا ہے، اس نے مشکل گھڑیوں میں کسی سے مدد لینے کی کوشش نہیں کی تھی، وہ دنیا حتیٰ کہ خود کو یہ بتانے سے قاصر رہی کہ وہ حق پر تھی اور اس نے خود پر سماجی ماسک چڑھائے رکھا۔

جس جمود کا وہ شکار تھی، وہ بلاشبہ ایک مشکل امر تھا، سیمینار کے دوران اس کے بچپن کے تجربات پر بھرپور توجہ مرکوز رکھی گئی، اس کا خوف اور اعصابی فالج بہت تباہ کن تھا لیکن جینی نے اپنی حرکت جاری رکھی اور اس بات کا ادراک کیا کہ اب وقت اس کا ہے، باری اس کی ہے، یہ سفر اسے ان راستوں پر بھی لے گیا جہاں تخیلاتی نہیں حقیقی بلاؤں سے اس کا پالا پڑا، حتیٰ کہ اپنے اردگرد تمام محبت اور تعاون کے باوجود یہ وہ سفر تھا جس پر اسے اکیلے ہی سفر کرنا تھا۔

اس نے محسوس کرنا شروع کیا کہ اس کی قوت سلب ہو رہی ہے اور اس کے دادا کو اس کی ازدواجی زندگی اور اس کی اپنی شخصیت پر کنٹرول کا موقع مل رہا ہے۔ اس نے دیکھا کہ اس کنٹرول کے سامنے سرنگوں ہونے سے لگتا تھا اس کے ساتھ rape کا عمل جاری ہے، اس کا دادا روز ہر روز اس کے اچھے احساسات اور قدر و قیمت کو گزند پہنچا رہا تھا۔

اس چیلنج کا افسوس ناک پہلو یہ تھا کہ جینی اپنی ذات کی جیل میں اتنا عرصہ قید رہی تھی کہ اس نے رہائی کی امید ترک کر دی تھی، سر جھکا کر وہ روتی رہی، وہ خود کو بہت چھوٹی اور تنہا محسوس کر رہی تھی، میں نے اس کے گرد بازو حمائل کر کے اسے قریب کیا اور تسلی دی، میں اسے رہائی دلانا چاہتا تھا لیکن مجھے پیچھے دھکیلا گیا..... میرے اندر موجود حقیقت پسند انسان

جانتا تھا اگر وہ کبھی جذبات کی جیل سے فرار ہوگئی اور اپنی عزت نفس اور طاقت دوبارہ حاصل کرلی تو وہ اپنے پاؤں پر پھر سے کھڑی ہوسکتی تھی اور کہہ سکتی تھی وہ کہہ سکتی تھی وہ کہہ رہی ہے وہ اب اپنے دادا کی زخم خوردہ(victim) نہیں رہی، ایک گفتگو کے اختتام پر میں نے یہ سوال کرکے اسے چیلنج کیا:

کیاتم ماضی میں بہتر محسوس کرنے کی مستحق تھیں یا اب ہو؟

کیاہوا اگر قصور تمہارا تھا اور یہ غلطی تمہاری نہیں؟

کیاہوا اگر تمہاری ماں اتنی کمزور تھی کہ تمہیں تحفظ دینے میں ناکام رہی؟

اب بھی زیادہ وقت نہیں گزرا اور تبدیلی رونما ہونے کی منتظر ہے؟

کیااس جیل میں قید رہنے کی اس (دادا) کی بہ نسبت تم زیادہ ذمہ دار نہیں؟

کیاتم نے اس سرد اور تاریک کمرے کا دروازہ اندر سے بند نہیں کررکھا؟

کیاہوا اگر میں تمہیں ابھی اور اس وقت رہائی کا طریقہ بتادوں؟ چاہے کتنا خوفزدہ کرنے والا اور دھمکی آمیز ہو کیا تم یہ عمل کرگزروگی؟

ان سوالات نے لازماً اسے جھنجھوڑ ڈالا لیکن میں دیکھ سکتا تھا کہ جینی کے چہرے پر امید کی کرن نمایاں ہوگئی تھی:''شاید یہ ممکن ہے شاید....'' حقیقت پسندی اس کے اندر نمایاں ہوتی جارہی تھی اور یہ وہی تھی وہ ممکنات کا سامنا کرنے کو تیار نظر کررہی تھی اور یہ وہی تھی جس نے جیل کا دروازہ خود بند کررکھا تھا اور اب کسی اور کو یہ دروازہ کھولنے کی اجازت دینا چاہتی تھی، اس خاتون کے لیے میری حکمت عملی یہ تھی کہ اسے اپنے جذبات کا حق دلادوں، اسے عزت ووقار سے جینے کا حق دلادوں، جینی مسلسل ۶ طویل روز تک اپنے دانتوں اور ناخنوں کے ساتھ خود سے لڑتی رہی اور اس جیل میں ایک کھڑکی تخلیق کردی، میں نے دعا کی اب وہ کبھی اس کھڑکی کو بند نہ کرے۔

میرا اگلا سوال بہت اہم تھا''کیا تم اس نکتے کو سمجھنا نہیں چاہتیں کہ تم ابھی اور اسی وقت اپنے حق کے لیے اٹھ کھڑی ہو اور اپنی بہتر زندگی گزارنے کا اعلان کرو؟ اس سے قطع نظر کہ تمہیں کس کا سامنا کرنا پڑے گا، اور تمہیں کیا کرنا پڑے گا؟ کیاتم موجودہ صورتحال سے جان چھڑالوگی؟

جینی ہلکورے لے کر رونا شروع ہوگئی، آنسو اس کی آنکھوں سے بہہ رہے تھے لیکن پہلی

بار اس نے مجھے مختلف نظروں سے دیکھا اور کہا ''اگر یہ میرا وقت اور میری باری ہے تو میں ضرور ایسا کروں گی اور ابھی سے ایسا کروں گی''

سیمینار کے دیگر شرکا نے بھی اس سفر کا آغاز ہوتے دیکھا، جینی کو بتائے بغیر میں نے اس کے دادا سے مماثل ایک رضا کار کا انتخاب کیا جس نے جینی کے اپنے دادا سے جسمانی تعلق کا تجزیہ کرنا شروع کیا، جینی کو بتائے بغیر میں نے اسے جینی کے پیچھے کھڑا کیا اور اسے کہا ''اگر تم اس سے بیزار ہو، تم مزید قیدی نہیں رہنا چاہتیں تب تم بتاؤ کہ اس نے تم سے کیا کیا اور ایک دم اسے پکڑ کر اس شخص کی طرف موڑ دیا۔

میں اس کے چہرے پر آنے والے تناؤ کا الفاظ میں بیان نہیں کرسکتا، ۳۰ سال کی نفرت، دکھ اور جذبات لاوا بن کر ابل پڑے۔

''کتے کے بچے، میں بہت چھوٹی لڑکی تھی، تم نے میرے جذبات کا خون کیا اور میری معصومیت چھین لی، تم شیطان ہو، بزدل سور ہو، میں خود کو تم سے واپس چھین رہی ہوں، میں تم پر تھوکتی ہوں، تم مزید مجھے زخمی نہیں کر سکتے، تم مزید مجھے متاثر نہیں کر سکتے، تم مجھے مزید قید نہیں رکھ سکتے، میں اب ایک دن کے لیے بھی خود کو گندگی سے لتھڑا ہوا اور ذلیل نہیں سمجھوں گی، برے تم ہو میں نہیں، یہ میں نہیں ہوں سنا تم نے؟ کیا تم نے سن لیا؟ یہ میں نہیں ہوں، میں نے بہت عرصے تک عذاب سہہ لیا، میرے خدایا میں نے بہت بھاری قیمت ادا کی، میں بہت اچھی اور پاکیزہ عورت ہوں۔''

اس نے اپنی ازدواجی زندگی کی خوشیاں تباہ کیں، اس نے اپنی عزت نفس کھودی، اس نے اپنی ذات تک کو کھودیا، لیکن آخر کار اب جینی نے سچائی کو پالیا اور اپنی ذمہ داری کا احساس کیا، اس کو پتہ چل گیا تھا کہ یہ وہ خود ہی ہے جسے حتمی فیصلہ کرنا ہے کہ اس کے دادا کے فعل کا اس کی زندگی پر کیا اثر پڑا، اس نے تکلیف اور احساس ندامت کا مزید تجربہ کرنے سے انکار کر دیا۔

ان نازک لمحات میں میں نے جینی کے اندر قوت اور جرأت کا ایک اور مشاہدہ کیا کہ اس نے دادا کو معاف کر دیا، یہ عمل اسے تحفتاً نہیں بلکہ خود کو تحفے کے طور پر کیا گیا۔ اس نے خود پر لگائی گئی پابندیاں توڑنے کے لیے خود کو بھی معاف کر دیا۔

جینی نے اس لیے رسک لیا کیونکہ وہ واقعتاً تبدیلی چاہتی تھی، اس نے اس لیے رسک

لیا کیونکہ اب کھونے کے لیے مزید کچھ بھی اس کے پاس نہیں بچا تھا وہ خود کو تبدیلی کے تیاری کے نکتے پر لے آئی تھی اور آغاز کر دیا، اس نے اپنی کیفیت پر قابو پا لیا اور دنیا میں اس نے اپنے مقام کا دعویٰ کر دیا، ''میں ایک اچھی اور پاکیزہ عورت ہوں۔''

یہ مشکل ملاقات ۱۰ سال قبل ہوئی تھی لیکن کہانی یہیں ختم نہیں ہو جاتی، تھوڑا عرصہ پہلے ایک دن جینی نے مجھے فون کیا کہ اس کا شوہر اچانک بیمار ہوا اور اس فون کال سے چند روز قبل انتقال کر گیا، اس نے بتایا کہ مرنے سے ایک رات قبل دونوں نے وعدہ کیا کہ میں (جینی) تمہیں (مصنف کو) فون کروں گی، ہسپتال کے کمرے میں تنہا دونوں میاں بیوی نے اچھے اور نفیس خیالات کا تبادلہ کیا، دل کو چھونے والے خیالات، اس نے زندگی میں ساتھ دینے پر جینی کا شکریہ ادا کیا اور پھر کہا ''میں تمہارا شکرگزار ہوں کہ تم سرد اور تاریک کمرے سے باہر نکل آئیں اور میرے بازوؤں اور دل میں آ گئیں، گزشتہ جو ۱۰ سال ہم نے گزارے وہ پچھلے ۳۰ سال کے انتظار کے بعد ہماری زندگی میں آئے۔''

یہ سب کچھ صرف اسی وقت شروع ہوا جب جینی نے خود اس کا فیصلہ کیا کہ ابھی زیادہ دیر نہیں ہوئی اور یہ کہ زندگی میں بہت زیادہ کی مستحق ہے، اور یہ کہ وہ مزید اپنی ذات کی نفی نہیں کرے گی، یہ میں نہیں۔ جسے شکریے کی ضرورت تھی، یہ جینی خود تھی جو اس کی مستحق ہے کیونکہ وہ قابل احتساب بن گئی، دوسرے قانون زندگی: ''اپنا تجربہ آپ خود تخلیق کریں'' سے روشناس ہو کر جینی نے اپنی زندگی دوبارہ پا لی، آپ کا اپنے بارے میں کیا خیال ہے؟

4

لوگ وہی کرتے ہیں جو مؤثر ہوتا ہے

''میں خود اپنے افعال سمجھ نہیں سکتا چونکہ میں وہ کچھ نہیں کرتا جو میں چاہتا ہوں لیکن میں ایسے کام کرتا ہوں جن سے مجھے نفرت ہے۔''

سینٹ پال

تیسرا قانون زندگی: لوگ وہی کرتے ہیں جو مؤثر ہوتا ہے

آپ کی حکمت عملی: ان عوامل کی شناخت کریں جو آپ کے اور دیگر لوگوں کے رویے کو تحریک دیتے ہیں، ان عوامل کو کنٹرول کر کے زندگی پر کنٹرول حاصل کریں۔

۱۰ سالہ کرسٹوفر اپنی موٹر سائیکل کو سواری کے طور پر استعمال کرنا پسند کرتا ہے۔ آج پیانو کی کلاس کے بعد گھر واپس جاتے ہوئے وہ راستے میں باسکٹ بال کھیلنے کے لیے رک گیا، وہ اکثر ایسا کرتا ہے، اسے معلوم ہے کہ وہ اس طرح لیٹ ہوجائے گا اور اس کی ماں کو پریشانی ہوگی، وہ اپنی ماں سے بہت محبت کرتا ہے اور اسے پریشان نہیں کرنا چاہتا لیکن اس کے باوجود وہ کھیلنے کے لیے گراؤنڈ میں کھڑا ہوجاتا ہے۔

۲۶ سال کی عمر میں کیٹی لین کی والدہ اور دادی دادا کینسر کی وجہ سے مر چکے تھے، اس بات سے اس کے اندر خوف پیدا ہوا کہ کہیں اسے بھی سرطان کا مرض لاحق نہ ہوجائے، اسی

سوچ میں غلطاں وہ روپڑتی ہے اور سگریٹ کا دن میں دوسرا پیکٹ کھول لیتی ہے۔

جیسن قانون کی تعلیم کے دوسرے اور این ایف ایل (فٹ بال لیگ) کے تیسرے سال میں ہے۔ اگر وہ کھیلتا ہے تو اس سال اسے ۲۶.۳ ملین ڈالرملیں گے، جولڑکی اس کے ساتھ رہ رہی ہے وہ گھر واپس جانا چاہتی ہے، وہ جانتا ہے لڑکی کو اس مرضی کے بغیر رکھنا غلط ہے وہ اسے واپس بھیجنا چاہتا ہے لیکن فی الحال ایسا نہیں کرسکتا، اس کو اپنی ماں کے مایوس ہونے کا خطرہ ہے، اس طرح وہ ہوٹل میں اپنے کمرے کا دروازہ لاک کرتا ہے اور اپنی شرٹ اتارنا شروع کرتا ہے۔

بیری اور کے(Kay) جانتے ہیں کہ دونوں کولڑتے جھگڑتے دیکھ کران کے بچے پریشان ہوتے ہیں۔ ازدواجی زندگی کے ساڑھے ۹ سال گزرنے پر وہ جانتے ہیں کہ روزانہ کی تھکن آمیز ڈیوٹی کے بعد گھر واپسی پر مالی مشکلات کے باعث دونوں میں اونچ نیچ ہوتی ہے اور وہ باقاعدہ جھگڑے پراتر آتے ہیں، آج رات کو پھر یہی ہوگا، دونوں میں سے کوئی یہ نہیں کرتا کہ جھگڑے کوکسی اور وقت کے لیے اٹھا رکھے اور بدستور لڑائی میں مصروف رہتے ہیں۔

کیمبرلے سمارٹ ہونے کے لیے کچھ بھی کرسکتی ہے، اس کا وزن ۷۵ پونڈ بڑھ گیا ہے، اسے اپنے جسم سے نفرت ہے اور مایوسی کے باعث وہ میک اپ کے ذریعے شخصیت کو متوازن رکھنے کی کوشش کرتی ہے، وہ ہر وقت پریشان رہتی ہے اور اس وقت کمرے میں اندھیرا کرکے پانچویں کینڈی بار(Candy bar) کھارہی ہے۔

اگرآپ میری طرح یا ان کہانیوں میں موجود کرداروں کی طرح ہیں تو آپ نے سینکڑوں شاید ہزاروں بار مایوسی اور بے یقینی کی کیفیت میں انہی چیزوں کو دہرایا ہو، آپ نے خود سے کہا ہوگا، ''مجھ میں کیا خرابی ہے؟ میں دنیا میں ایسا کیوں کررہا ہوں؟ مجھے اس سے نفرت ہے اور جب ایسا کرتا ہوں تو مجھے خود سے بھی نفرت ہوتی ہے لہٰذا میں ایسا کرتا ہوں ہوں؟'' یہ بہت اچھے سوالات ہیں آپ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ اس کا جواب زیر بحث قانون زندگی میں موجود ہے اور یہ وہ قانون ہے جس پر انحصار کیا جاسکتا ہے، آپ ایسے کام اس لیے کرتے ہیں کہ کسی سطح پر یہ مؤثر ہوتے ہیں، کسی سطح پر آپ سمجھتے ہیں کہ بظاہر غیر مطلوبہ رویے کسی مقصد کے حامل ہوتے ہیں۔

جیسا کہ آپ نے کرسٹور، کیٹی لین، جیسن، بیری اور کے اسی طرح کیمبرلے کا ذکر

پڑھا ہے، آپ نے نوٹ کیا کہ کچھ ان کی زندگیوں میں ہوتا ہے وہ آپ کی زندگی میں بھی نظر آتا ہے، یہ سب وہی کام کرتے ہیں جو کسی سطح پر وہ نہیں کرنا چاہتے، وہ شعوری طور پر آگاہ ہونے کے باوجود منفی اور غیر مطلوبہ نتائج کے حامل کام کرتے ہیں، اس طرح وہ اپنے غیر مطلوبہ رویے کو سامنے لاتے ہیں، یہی معاملہ آپ کے ساتھ بھی ہے، کیا یہ ممکن ہے کہ کسی سطح پر ان کا رویہ فعال ہے اور ان کے لیے نتائج تخلیق کر رہا ہے؟

اب آپ کو یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ جو رویہ آپ چنتے ہیں وہ نتائج دینے کا باعث بنتا ہے، اگر آپ اس رویے کا اعادہ کریں گے تو یہ نتائج یقیناً خواہش بن جائیں گے یا پھر آپ بار بار وہ کام نہ کریں اسی طرح اگر آپ اس رویے کا اعادہ نہیں کرتے تو پھر غیر مطلوب نتائج بھی نہیں ملیں گے، دیگر الفاظ میں اس میں آپ کے لیے کچھ بھی نہیں کسی گرم چولھے کی چھونے کا تصور کریں، آپ کو نتیجے کا اچھی طرح اندازہ ہے، اور آپ ہرگز اس کا اعادہ نہیں کریں گے، آپ کو یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ جب آپ کسی رویے کو دہرائیں گے نہیں تو نتائج کا اعادہ نہیں ہوگا، اس مقصد کی حقیقت پانے کے لیے آپ جان لیں کہ اگر آپ مختلف رویہ اختیار کریں گے تو نتیجہ بھی مختلف نکلے گا یوں آپ زندگی میں تبدیلی کی سمت میں بڑا قدم اٹھائیں گے۔

یہ جاننا کہ آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے اور یہ علم ہونا کہ اسے کس طرح کرنا ہے، دو مختلف چیزیں ہیں بدقسمتی سے کچھ رویے جن سے ہم نفرت کرتے ہیں اور ان کا خاتمہ کرنا چاہتے ہیں، وہی بار ابر دہرائے جاتے ہیں، پھر اس کا حل کیا ہوگا؟ ایک انسان کی حیثیت سے آپ تکلیف دہ امور کا اعادہ بار بار کیوں کرتے ہیں؟ یہ بات ایک منطق کی نشاندہی کرتی ہے۔ یقیناً کوئی معقول آدمی وہ کچھ نہیں کرے گا جو دوسرے لوگ کرنا نہیں چاہتے، کوئی معقول شخص وہ رویہ اختیار نہیں کرے گا جو ایسے نتائج دے جو دوسرے افراد پسند نہیں کرتے یا وہ جو مطلوبہ نتائج چاہتے ہیں نہ ملتے ہوں، اس بات سے قطع نظر کہ آپ خود کو کتنا معقول اور منطقی خیال کرتے ہیں آپ بہرحال یہ جانتے ہیں کہ آپ اصل میں کیا کرتے ہیں۔

میں شرط لگاؤں گا کہ آپ اس کی ایک طویل فہرست تیار کر سکتے ہیں، آپ اس وقت کھاتے ہیں جب آپ کھانا نہیں چاہتے، آپ اس وقت کھاتے ہیں جب کہ پوری طرح

بھوک نہیں لگی ہوتی۔ آپ اس وقت تمباکو نوشی کرتے ہیں، جبکہ آپ سگریٹ پینا نہیں چاہتے، آپ اس وقت بحث کرتے ہیں اور اعتدال پسندی کا دامن ہاتھ سے چھوڑ دیتے ہیں جب آپ ایسا نہیں چاہتے، آپ اس وقت دیگر لوگوں کے مطالبات سے صرف نظر کرتے ہیں جب آپ کے پاس انہیں پورا کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا، آپ اس وقت بیدار ہوتے ہیں جب دباؤ بڑھ جاتا ہے اور آپ اعلیٰ کارکردگی کی شعوری کوشش کرتے ہیں، آپ اس وقت احساس ندامت کا شکار ہوجاتے ہیں جب آپ ایسے نہیں چاہتے اور ایسی سرگرمیوں میں بڑا وقت صرف کرتے ہیں جو آپ کی خواہش کے برعکس ہوتی ہیں، آپ ہر رات کو گھومنے پھرنے یا ٹی وی دیکھنے کی بجائے ورزش کرنے، مطالعے یا گھر میں بیوی بچوں کو وقت دینے کو ترجیح دینے کے خواہاں ہوتے ہیں..... لیکن آپ کر نہیں سکتے، سب سے اہم یہ کہ آپ ایسے کام بار بار کرتے ہیں۔ زندگی میں بہتری کے لیے اس بظاہر غیر منطقی رویے کے خاتمے کی حقیقت سمجھنا ناگزیر ہے، اور آپ اسے کم ازکم ۲ اہم طریقوں سے کرسکتے ہیں: جو کچھ آپ چاہتے ہیں اسے پانے کے لیے آپ مثبت طرزِ عمل کے ذریعے آغاز کرسکتے ہیں.....یا اہم بات یہ ہے کہ وہ طرزِ عمل ترک کردیں جو آپ کو مطلوبہ مقاصد کے حصول میں مانع ہوتا ہے، کسی کام کے آغاز کی وجوہات سمجھے بغیر آپ زندگی سے منفی رویوں کا خاتمہ نہیں کرسکتے، صرف اسی طرح آپ سیکھ سکیں گے کہ کن بٹنوں کو دبا کر آپ اپنے اور دوسرے لوگوں کے رویے میں تبدیلی لا سکتے ہیں۔

تو کس طرح قانون زندگی نمبر۳، ''لوگ وہی کرتے ہیں جو مؤثر ہوتا ہے'' انسانی افعال کار کے سربستہ راز کی وضاحت کرتا ہے؟ اس کو سمجھنے کے لیے آپ کو انسانی افعال کار کے علم میں اضافہ کرنا پڑے گا، آپ کو یہ تو پہلے سے پتہ ہے کہ آپ کا رویہ نتائج تخلیق کرتا ہے، جو بات شاید آپ نہ جانتے ہوں وہ یہ ہے کہ وہ نتائج جو آپ اور آپ کے منتخب کردہ راستوں (choices) کو متاثر کرتے ہیں، آگاہی کی مختلف سطحوں پر وقوع پذیر ہوتے ہیں اور دوسرا یہ کہ نتائج مختلف شکلیں اختیار کرسکتے ہیں، کچھ کمزور کچھ طاقتور ہوسکتی ہیں۔

یہ بات نمونہ رویے سے بالخصوص متعلقہ ہے، جب رویہ خود کار ہوجاتا ہے تو آپ توجہ دینا یا وجوہات کے تعین کی کوشش بند کردیتے ہیں، آپ یقیناً اپنی زندگی میں متعدد ایسے مواقع یاد کرسکتے ہیں جب آپ زندگی میں آٹومیٹک پائلٹ کی حیثیت سے کام کرتے رہے،

اور صورتحال کا صحیح اندازہ کرنے میں ناکام رہے، سچ تو یہ ہے کہ رویہ صرف غیر منطقی دکھائی دیتا ہے، سچ تو یہ ہے کہ آپ ایسے طرزِ عمل کو اختیار نہیں کرنا چاہتے جو منفی اور غیر مطلوبہ نتائج کا حامل ہوتا ہے۔

آپ بے دماغی کی حالت میں یہ کام کرتے ہیں کیونکہ کسی سطح پر آپ اپنے طور پر اخذ کرتے ہیں کہ یہ کام آپ کے لیے مؤثر ہیں، اس سے میری مراد یہ ہے کہ آپ بظاہر غیر مطلوبہ عوامل کے ذریعے کسی قسم کے اقدامات کرتے ہیں اور جیسا کہ آپ دیکھیں گے یہ فارمولا اس صورت میں بھی درست ثابت ہوگ ا جبکہ زیادہ لاشعوری اور عمومی سطح پر آپ جان لیں گے کہ جس قسم کے رویے پر ہم بحث کر رہے ہیں، وہ مؤثر ثابت نہیں ہو رہا، حتیٰ کہ آپ دیکھیں گے کہ یہ عمل آپ کے لیے تکلیف دہ ثابت ہو رہا ہے، لہٰذا آپ مبنی بر نتائج اقدامات کرتے ہیں، یا پھر آپ وہ نہیں کریں گے جو آپ کرتے ہیں یا وہ کچھ قبول کرتے ہیں جو آپ قبول کرتے ہیں، اس کی سادہ سی مثال ضرورت سے زائد کھانا ہے، ذہنی اور شعوری سطح پر آپ جانتے ہیں کہ یہ چیز وزن بڑھانے کا باعث بنتی ہے لیکن کسی اور سطح پر آپ قبول کرتے ہیں، اس کی سادہ سی مثال ضرورت سے زائد کھانا ہے، ذہنی اور شعوری سطح پر آپ جانتے ہیں کہ یہ چیز وزن بڑھانے کا باعث بنتی ہے لیکن کسی اور سطح پر آپ ضرورت سے زائد کھانے کے لیے اپنے اندر گنجائش پیدا کرتے چلے جاتے ہیں، یوں نتائج پر مبنی ہونے کی وجہ سے ادوار ایٹنگ Over eating آپن کے لیے مؤثر ثابت ہوتی ہے کیونکہ لوگ وہی کچھ کرتے ہیں جو مؤثر ہوتا ہے۔ یہی بات اس قانون زندگی میں شامل ہے کیونکہ لوگ وہی کچھ کرتے ہیں جو مؤثر ہوتا ہے۔ یہی بات اس قانون زندگی میں شامل ہے، سیدھی اور صاف سی بات ہے اگر آپ کسی مقصد کے حصول کے لیے اپنے رویے کا استعمال کر کے مخصوص فائدہ نہیں اٹھا سکتے تو آپ اس رویے کو بروئے کار ہی نہیں لائیں گے، آپ کو اس سچ کا اطلاق اولین سطح پر کرنا ہوگا، اگر آپ کسی رویے یا نمونہ رویے سے منسلک ہو رہے ہیں تو آپ سچ کا اطلاق اولین سطح پر کرنا ہوگا، اگر آپ کسی رویے یا نمونہ رویے سے منسلک ہو رہے ہیں تو آپ کو لازماً یہ اخذ کرنا ہوگا کہ چاہے یہ رویہ کتنا ہی عجیب اور غیر منطقی نظر آتا ہو آپ محض نتائج کے نکتہ نظر سے اس کے ساتھ منسلک رہیں گے، چاہے آپ اسے چاہتے ہوں یا نہ چاہتے ہوں۔

یقیناً آپ جانتے ہوں گے کہ یہ نظریہ تمام اقسام کے رویوں کی تشکیل کا نہایت اہم جزو ہے، یہ اس طریقے کا مرکزی خیال ہے جس کے تحت ہم جانوروں کو تربیت دیتے ہیں، کئی دہائیوں سے نفسیات دان چوہوں کو مخصوص سانچے میں تربیت دے رہے ہیں، چوہے اس سانچے میں نقل وحرکت کر کے ایک گھنٹی بجاسکتے ہیں، اس طرح کرنے سے انہیں خوراک ملتی ہے، اگر گول دائروں میں نقل وحرکت کرنے سے بھی انہیں خوراک ملتی ہوتو ان میں بھی تربیت کا عمل مکمل کیا جاسکتا ہے، حتیٰ کہ لیبارٹریوں میں مقیم چوہوں کو بھی پتہ ہوتا ہے کہ کون سا کام ان کے لیے مؤثر ہے اور کون سا مؤثر نہیں ہے، جب میں ''مؤثر'' کا لفظ استعمال کرتا ہوں تو اسے سمجھنے کی کوشش کریں، میرا یہ مطلب نہیں کہ رویے اور اس کے ثمر کا باہمی تعلق ہمیشہ صحت مندانہ ہوتا ہے میں صرف یہ کہتا ہوں کہ چاہے یہ امر صحت مندانہ ہو یا نہ ہو آپ اسے کرنے کی کوشش ضرور کرتے ہیں۔

لوگوں کی اپنی اپنی دنیا میں تراش خراش بالکل اسی طرح سے ہوتی ہے، اپنے بچوں کے ابتدائی برسوں پر نظر دوڑائیں، آپ نے لازماً اپنے بچوں کے رویے کو اس سانچے میں ڈھالا ہوگا جو آپ نہیں چاہتے تھے۔

مثال کے طور پر کئی والدین کسی کتاب میں قتل کا واقعہ پڑھتے ہوئے اپنے بچے کے چیخنے کی آواز سنتے ہیں جو بھاگم بھاگ اس کے پاس آ کر اسے تسلی دیتے ہیں، بچے کی منطق میں رونے کا عمل سکون اور مسرت کا باعث ہوتا ہے، لہٰذا وہ والدین سے اس قسم کی ہمدردیاں اور نتائج حاصل کرنے کے لیے ایسے رویے اختیار کرنا شروع کر دیتا ہے اس بات سے آپ حیران ہوتے ہیں کہ دیگر قسم کے تعلقات کے حوالے سے فوائد حاصل کرنے کے لیے آپ کون سا رویہ اختیار کرتے ہیں، کیا ایسا نہیں ہوتا؟ مثال کے طور پر اپنے شریک حیات کے کون سے رویے کا آپ اسے فائدہ (reward) پہنچا رہے ہیں؟

خاوند یا بیوی کی تنگ مزاجی کا جو جواب آپ دیتے ہیں، اس کے تکلیف دہ نتائج سامنے آسکتے ہیں، مجھ سے اکثر یہ سوال کیا جاتا ہے، کس طرح کوئی مرد یا عورت جنسی تشدد mascochisim پر اتر آتا ہے، یہ چیز فکشن سے زیادہ عجیب نظر آتی ہے کہ تکلیف یا درد سے لطف ومسرت کیسے حاصل کی جاسکتی ہے؟ کیا ایسے لوگ پاگل نہیں ہوتے؟ ممکن ہے ایسے لوگوں کا رویہ افسوس ناک ہوں لیکن انہوں نے بیمار مگر منطقی انداز میں رویوں سے فائدہ

اٹھانا سیکھ لیا ہے، رویوں کو ڈھالنے کے اس سادہ اصول کا اطلاق کر کے اسے سمجھنا زیادہ مشکل کام نہیں۔

جنسی تشدد کے حامل بالغ افراد کے مطالعے سے انکشاف ہوتا ہے کہ ان کی پرورش جسمانی طور پر پیٹنے والے والدین کی نگرانی میں ہوتی رہی تھی، اس پر غور کریں۔ ایک بچہ کم عمر ہے اور اسے نہ صرف والدین کی توجہ بلکہ پیار بھی ملتا ہے، زندگی میں آگے جا کر وہ والدین کو اپنی طرف مائل کرنے کے لیے جو کچھ ہوسکتا ہے کرے گا، کیونکہ پہلے بھی وہ رو کر ماں باپ کی توجہ حاصل کرتا رہا تھا، فرض کریں والدین بچے کے رونے دھونے پر بجائے اسے پیار کرنے کے اس کی پٹائی کر ڈالیں تو نتیجہ کیا نکلے گا۔

ہم جانتے ہیں کہ زیادہ پرتشدد رویے والے والدین اعصاب پر اثر انداز ہوتے ہیں، بنیادی طور پر جب وہ اپنا غصہ نکال لیتے ہیں تو ہوش میں واپس آجاتے ہیں اور احساس ندامت ان پر غالب آجاتا ہے، اس نکتے پر وہ اپنے پیدا کردہ خوف کو ختم کرنے کے خواہاں نظر آتے ہیں اور بچے کو پیار کرتے ہوئے اپنے قریب کرنے کی کوشش کرتے ہیں، ایسے واقعات بہت زیادہ نہیں ہوتے جن میں والدین بچے کو تشدد سے حظ اٹھانے کی تعلیم دیتے ہوں، بچہ یہ سیکھ لیتا ہے کہ تشدد سے تکلیف اور درد ملنے کے بعد لطف آتا ہے اور یہی پیار کا راستہ ہے، یہ تسلسل ممکن ہے بیمار اور المناک ہو لیکن یہ بہرحال مکمل طور پر منطقی ہوتا ہے، انسانی رویے کو ڈھالنے کی قوت ناقابل تردید اور طاقتور نتیجہ ہے۔

صد شکر ہے کہ یہ تضاد ایک حقیقت ہے، دیگر الفاظ میں جب ایک مخصوص رویہ نتائج دینے لگتا ہے اور یہ نتائج منفی یا تکلیف دہ ہوتے ہیں تو ایسا رویہ مٹ جاتا ہے چولھے پر رکھے گرم برتن والی مثال یاد کریں، یہ ایک خلاف معمول سیکھنے کا عمل ہے، گرم برتن کو چھونے سے محسوس ہونے والی تکلیف ایسی ہوتی ہے کہ احمق ترین شخص بھی یہ رویہ دہرانے کی کوشش نہیں کرے گا اور ہمیشہ یہ سبق یاد رکھے گا، غیر مطلوبہ رویوں سے حاصل ہونے والے مثبت نتائج بھی برے رویوں کے خاتمے کا باعث بن سکتے ہیں، اگر مثال کے طور پر آپ کا بچہ (یا شریک حیات) بھی بچگانہ طرز عمل اختیار کرتا ہے تو اسے بھی اس رویے میں تبدیلی لانا پڑے گی کیونکہ یہ مؤثر ثابت نہیں ہوتا۔

مختلف رویوں کی تحریک میں فرق اتنا متنوع ہے کہ اس کا یہاں احاطہ ممکن نہیں بہرحال

میں آپ کو سمجھانے کی کوشش کرتا ہوں، میں جو کچھ آپ کو بتا رہا ہوں وہ یقیناً آپ کی سمجھ میں آ رہا ہوگا، یہ ایک آسان حصہ ہے، مشکل حصہ ان عوامل کی شناخت پر مشتمل ہے جو آپ کی زندگی میں درپیش آتے ہیں، اور جن سے آپ اپنے رویوں کی وجوہات اور اثرات کو سمجھ اور کنٹرول کر سکتے ہیں، اگر آپ ایسے رویوں کو ختم کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو پہلے ان سے منسلک عوامل کا خاتمہ کرنا ہوگا، اگر آپ دیگر لوگوں کے رویوں پر اثرانداز ہونا چاہتے ہیں تو پہلے آپ کو یہ ثابت کرنا ہوگا کہ آپ کے عمل سے انہیں کیا فوائد مل سکتے ہیں، پھر آپ مطلوبہ رویے کی کارکردگی پر مشتمل فوائد پر بھی عبور حاصل کر سکیں گے۔

اگر آپ خیال کرتے ہیں کہ آپ اس علم میں اضافہ کر رہے ہیں جس سے دوسرے لوگوں کو استعمال یا کنٹرول کیا جا سکتا ہے تو آپ ٹھیک سوچ رہے ہیں، اگر مثال کے طور پر آپ کو پتہ چل جاتا ہے کہ آپ کا خود پسند باس بھوک کے وقت کچھ کھانے کی بجائے اپنے سکول دور میں فٹ بال ہیرو ہونے کی داستانیں سنانا پسند کرتا ہے اور مزید یہ کہ وہ ایسے لوگوں کو پسند کرتا ہے جو اچھے سامع ہیں تو آپ گویا اس کی حمایت حاصل کرنے کا کم از کم ایک راستہ پا لیتے ہیں، میں یہ نہیں کہہ رہا کہ آپ ایک معمول سے ہٹ کر ظالمانہ سزا کو اپنا لیں لیکن دراصل آپ کو اس pay off کو کنٹرول کرنا سیکھنا ہے۔

اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ مختلف ہیں اور کسی قسم کے رویوں سے کنٹرول نہیں ہو رہے اور آپ اس قانون زندگی سے مستثنیٰ ہیں..... تو آپ غلطی پر ہیں، اگر آپ نے مضمرات کی شناخت نہیں کی تو سمجھیں آپ نے صورتحال کا بغور تجزیہ نہیں کیا، آپ نے شاید یہ محسوس نہ کیا ہو کہ آپ یا دیگر لوگ کسی نتیجے کے بارے میں کس طرح سوچتے ہیں، آپ کے لیے چیلنج یہ ہے کہ آپ ان ممکنہ راستوں پر غور کریں جن سے آگاہ ہوئے بغیر آپ نتائج اخذ کرتے ہیں، زندگی مختلف اقسام کے نتائج میں سے ایک نتیجے کا نام ہے، بسا اوقات آپ ان نتائج سے آگاہ ہوتے ہیں اور بعض دفعہ آپ کو ان کا علم تک نہیں ہوتا، البتہ یہ ممکن ہے کہ مثال کے طور پر آپ بعض قسم کے نتائج فیڈ کر رہے ہو جو غیر صحت مندانہ ہوں ان میں خود ستائی، انتقامی رویہ، ذاتی اہمیت میں کمی کا احساس یا غیر متوازن جذباتی کیفیت جیسے عوامل شامل ہیں، ان نتائج میں قابل پیشگوئی اور آسانی سے ناپا جانے والا نتیجہ مالیاتی ہوتا ہے۔ یہ ایک بنیادی وجہ ہے کہ ہم روز کام پر جاتے ہیں حالانکہ اس کی بجائے ہم گھر پر رہ کر بیوی بچوں کو

وقت دے سکتے ہیں، یا آرام کر سکتے ہیں، ہم پیسے کو اہمیت دیتے ہیں اسی لیے قربانی دیتے ہیں اور پیسہ کمانے کے لیے جدوجہد کرتے رہتے ہیں، تاہم اس کے لیے علاوہ بھی ایسے عوامل ہیں جو غیر مالیاتی ہوتے ہیں، مثال کے طور پر نفسیاتی آمدنی، قبولیت، منظوری، تعریف، محبت، لالچ، قربت، سزا یا ایفائے عہد کی شکل اختیار کرسکتی ہے۔

ایسے عوامل نہایت طاقتور ہوتے ہیں اور آپ کو مجبور کرتے ہیں کہ آپ ایسے رویے دہرائیں جن سے ان عوامل کو دوبارہ سامنے آنے کا موقع ملتا رہے۔ حفاظت اور احساس تحفظ عمومی نوعیت کے بعض دیگر عوامل ہیں، جو صحت مندانہ انداز میں مستحکم زندگی کا باعث بنتے ہیں، یہ خوف اور فراریت کے اس احساس سے برعکس عوامل ہوتے ہیں جو آپ کے ساتھ چلتے ہیں، روحانی فائدہ ایک ایسا پے آف ہے جو سکون کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے اور ربط وتعلق کی بے پناہ طاقت کے احساس، نیکوکاری اور اخلاقیات پر مشتمل ہوتا ہے اسی طرح جسمانی فائدہ آپ کی جسمانی صحت پر مشتمل ہوتا ہے اور اس کا حصول اچھی خوراک، ورزش، وزن پر کنٹرول اور صحت مندانہ جنسی کنٹرول سے ممکن ہوسکتا ہے، نسبتاً کم صحت مندانہ تناظر میں دیکھیں تو جسمانی منافع جسمانی طور پر خوف سے مغلوب یا دوسروں پا غالب آنے کی مثبت یا منفی دونوں احساسات کا حامل ہوتا ہے اس کی مثال جسمانی وزن یا خود ساختہ تکلیف ہے، یہ فائدے (incomes) رویوں پر کنٹرول کے لیے نہایت اہم ثابت ہوسکتے ہے۔ اس طرح بامقصد انکم بھی ایک جاری عمل ہے، یعنی کامیابی کا احساس، کسی مخصوص شعبے میں کسی کی طرف سے اظہار ستائش، یا کوئی کام کرنے پر آپ کی ذاتی آگاہی..... نسبتاً کم مثبت آپ کا کسی کام کے اختتام پر محض اپنی کوششوں کو اس کی وجہ قرار دینا ہے، سماجی آمدن اس احساس سے سامنے آتی ہے کہ آپ ایک گروپ کا حصہ ہیں اور یہ احساس اور بڑھ جاتا ہے جب آپ سوچتے ہیں کہ آپ اس گروپ میں اپنا کردار ادا کررہے ہیں بلکہ لیڈر ہیں۔ اس کے غیر صحت مندانہ پہلو کو دیکھیں تو آپ کا وہ احساس اجاگر ہوتا ہے جس میں آپ خود کو غیر محفوظ اور دوسروں کی منظوری کا مرہون منت سمجھتے ہیں اور جس کی معاشرتی قبولیت ایک بے پیندہ کے برتن کے مشابہ ہے۔

ان تمام عوامل کی اقسام ہر شخص کی زندگی میں کام کے دوران سامنے آتی ہیں، ممکن ہے آپ پیسے سے زیادہ متاثر ہوتے ہوں یا کامیابیوں سے آپ کے حوصلے زیادہ بلند ہوتے

ہوں، لیکن کبھی غلطی نہ کریں، جو رویے آپ ظاہر کرتے ہیں بالخصوص وہ جن کا آپ باقاعدگی سے اظہار کرتے ہیں، وہ کئی اقسام کی Incomes سے ترتیب پاتے ہیں۔ جیسے ہی آپ ''کیوں'' کا مطلب سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں آپ ایک مخصوص سمت میں آگے بڑھتے ہیں، گہری نظر رکھیں اور ایمانداری کی بات تو یہ ہے کہ آپ جو کام کررہے ہیں اس سے کیا حاصل ہورہا ہے اس کا سوچیں بعض کیسوں میں یہ عوامل کسی جگہ ڈھکے چھپے ہوں گے اور آپ کو ان کی تلاش کرنا پڑے گی، یہ تمام اقسام چاہے انہیں صحت مند سمجھا جائے یا غیر صحت مند وہ انتہائی صورت میں نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہیں، اگر آپ مقصدیت کی حامل انکم کے لیے اس طرح سخت محنت کرتے ہیں جس سے اہل خانہ کے ساتھ وابستگی متاثر ہوتی ہو تو یہ مناسب نہیں اسی طرح اگر اہل خانہ کے معاملات سے بری طرح جڑے رہیں اور مالیاتی ضروریات پر توجہ نہیں دیتے تو یہ بھی ایک اچھی بات نہیں۔

آپ اس چیز سے آگاہ رہیں کہ آپ کو پے آف سسٹم کے اثرات سے اندھا کیا جاسکتا ہے، روتے ہوئے بچے کی مثال سامنے رکھیں، والدین لاشعوری طور پر بچے کو غیر صحت مندانہ نتائج دے سکتے ہیں آیا یہ چیخنے چلانے کا رویہ ہے یا جنسی طور پر استحصال کرنے کا رویہ دونوں صورتوں میں ایسے رویے تباہ کن ہوسکتے ہیں۔ بدقسمتی کا پہلو یہ ہے کہ ان عوامل کی طاقت بسا اوقات آپ کو رویے اختیار کرنے پر بھی مجبور کردیتی ہے جو شعوری طور پر آپ نہیں چاہتے، مثال کے طور پر آپ شعوری طور پر تنہائی پسند ہوجاتے ہیں اسی طرح سماجی اور نفسیاتی انکم جو آپ کو معاشرے میں شراکت اور تعاون کرنے کے لیے راہنمائی فراہم کرتی ہے، اسے محروم ہوجاتے ہیں۔ تاہم دھتکارے جانے کا خوف اتنا توانا ہوسکتا ہے کہ اس بے چینی سے فرار ہونے کا پے آف آپ کی غالب آنے والی خواہش پر حاوی ہوسکتا ہے، عوامل کی اس جنگ میں سب سے آسان اور فوری پے آف لاتعلقی اور گھر میں پڑے رہنے سے آتا ہے، بعض اوقات ایک پے آف اس لیے غالب آجاتا ہے کہ یہی کم سے کم مزاحمت کا راستہ ہوتا ہے۔

اور جیسا کہ میں نے کہا ہے تمام پے آف ناگزیر ہوتے ہیں، کچھ برسوں پہلے ایک خاتون کے علاج کے دوران مجھے رویے کی اس قسم کا مشاہدہ ہوا جو دیکھنے میں غیر منطقی اور غیر مطلوبہ تھا، درحقیقت اس قانون زندگی کی گہرائی میں پہنچنے تک اس کا رویہ شاید مزید

پیچیدگی کا شکار رہتا۔

کیرن کا وزن معمول سے ۵۰ سے ۱۰۰ پاؤنڈ زائد تھا، وزن میں کمی کے لیے وہ بہت پریشان تھی اور واپس پہلے والی حالت میں آنا چاہتی تھی، کیا یہ بات آپ کو مانوس سی لگتی ہے؟ اس نے مجھے بتایا کہ وہ وزن کم کرنے کے لیے بہت بے چین رہتی تھی، اسے معلوم ہوا کہ اس کی بدنمائیت اتنا ڈرامائی تھی کہ وہ خود غیر صحت مند محسوس کرنے لگی اس نے وزن کم کرنے کے تمام فوائد اور خوبیاں مجھے گن کر سنائیں اور اس عمل سے جنم لینے والے احساسات سے اچھی طرح آگاہ تھی، بلاشبہ غیر مطلوبہ وزن میں ۸۰ فیصد تک کمی نہایت مؤثر طریقے سے کرنے کے بعد کیرن نامعلوم وجوہات کی بنا پر ناکام ہوگئی اور اس کا وزن دوبارہ تیزی سے بڑھنے لگا ایسا لگتا تھا کہ ہر دفعہ منزل پر پہنچ کر اس کا مقصد سبوتاژ ہوجاتا تھا۔

مجھے ان عوامل کا اچھی طرح علم تھا کہ اپنی ذات کے اندر توڑ پھوڑ سے مثبت نتائج کیسے حاصل کیے جاسکتے ہیں، لہٰذا میں نے اسے گہرائی تک کریدنا شروع کیا بالآخر مجھے پتہ چل گیا کہ کیرن کو بچپن میں جنسی زیادتی کا نشانہ بنایا گیا، یہی وجہ تھی کہ اس سانحے، غیر مطلوبہ توجہ اور احساسات سے وہ نفسیاتی طور پر ملول ہوگئی اور ماضی کے جنسی فعل پر شرم محسوس کرتی تھی اور جب کوئی مرد اس کی طرف پیش قدمی کرتا تو اسے احساس ندامت اور پشیمانی کا احساس ہونے لگتا۔ جب یہ تفصیل مجھے پتہ چل گئی تو کیرن اور میں نے یہ نوٹ کیا کہ وزن بڑھنے سے کیرن کو ایک قسم کے تحفظ کا احساس اور جنسی فعل سے لاتعلقی ہونے لگی، باالفاظ دیگر جب مردوں کی طرف رغبت سے اسے شرمندگی، خوف اور بے چینی محسوس ہوتی تو وہ موٹاپے میں پناہ لینے پر مجبور ہوگئی تاکہ اس کی جنسی کشش نیوٹرل ہوجائے۔ اس کیفیت پر روشنی ڈالتے ہوئے کیرن نے اپنے تاثرات بیان کیے کہ ''میں ایک سو پاؤنڈ کے برفیلے لباس میں مقید ہوگئی تاکہ میری جنسی کشش چھپ جائے'' اگرچہ اس برفیلے لباس نے اسے عارضی طور پر سکون پہنچایا لیکن کیرن کا خوف اور احساس پشیمانی بدستور قائم رہا کیونکہ جب کئی ماہ تک وہ اس کیفیت میں مبتلا رہی اور لوگ اس سے بے اعتنائی برتنے لگے تو وہ تنہائی کا شکار ہوگئی پھر اس کے اندر وزن کم کرنے کی خواہش زور پکڑنے لگی، یہ دراصل اس کے احساس تحفظ سے حاصل ہونے والی نفسیاتی آمدن (income) اور مردانہ توجہ سے منسلک بے چینی کے درمیان جنگ تھی، ایک بار جب کیرن کو اپنی ذات میں توڑ پھوڑ سے حاصل ہونے والی نفسیاتی

آمدن کا ادراک ہوگیا تو اس نے اصل مسئلے سے نمٹنے کی حکمت عملی تیار کرنا شروع کردی اور اس نے اپنی ذات کے گرد مختلف عوامل کا چکر cycle کو توڑ ڈالا۔

یہ بات ذہن نشین رہے کہ کیرن کا کیس نہایت پیچیدہ قسم کا تھا، پے آف اکثر اوقات بہت زیادہ سادہ ہوسکتے ہیں اور ہوتے ہیں، مثال کے طور پر موٹے لوگوں کی ایک بڑی تعداد اس لیے زیادہ کھاتی ہے کہ اس عمل سے انہیں لذت حاصل ہوتی ہے۔ ان کے نزدیک کھانے سے حاصل ہونے والا مزا ان کے جسم کے آئیڈیل وزن کے لیے ٹھیک ہے، کھانا دیگر کئی قسم کے مقاصد کا باعث بھی ہوسکتا ہے: جشن، علاج، تنہائی سے نجات، سماجی خدمت یا آرام دہ تفریح ہے، مسئلہ صرف کھانے کا نہیں بلکہ کھانے کے عمل کے دوران حاصل ہونے والے تلذذ کا بھی ہے۔

ممکن ہے جس رویے کا خاتمہ آپ کرنا چاہتے ہیں وہ over eating ہو یا پھر بالکل مختلف کوئی اور چیز ہو، اصل نکتہ یہ ہے کہ آپ جائزہ لیں کہ آپ ایک مخصوص سمت میں سفر کیوں کرتے ہیں، آپ کو ان عوامل کا پتہ چلانا ہوگا جو رویے کو ختم یا مضبوط کرتے ہیں، پے آف ظاہر بھی ہوسکتے ہیں اور نہیں بھی ہوسکتے۔ ان سے برآمد ہونے والے نتائج بھی صحت مند اور غیر صحت مند ہوسکتے ہیں تاہم لوگ اسی صورت میں استحکام پاسکتے ہیں جب ان کو pay off مل رہے ہوں لہٰذا آپ کو سنجیدگی سے سوچنا پڑے گا، سب سے پہلے ان رویوں، چوائس اور سوچوں کی شناخت کرنا ہوگی جن سے آپ چھٹکارا پانا چاہتے ہیں، پھر خود سے پوچھیں ”میں اس عمل سے کیا حاصل کررہا ہوں؟ میرا پے آف کیا ہے، کیا یہ صحت مند ہے یا نہیں؟ ایک بار جب آپ کو مستحکم نتائج مل جائیں گے تو آپ تبدیلی کے نتائج کا ہدف حاصل کرسکیں گے۔

اسائمنٹ نمبر ۶

آیئے کچھ توقف کریں اور اپنی زندگی کے مخصوص حصوں کے ساتھ ڈیل کریں، میں آپ سے پوچھنے والا ہوں کہ اپنی خفیہ ڈائری کھول لیں اور آپ زندگی میں درپیش ۵ سرفہرست منفی رویوں کی فہرست تیار کریں، ان کی مکمل تفصیل درج کریں، ہر ایک کے لیے مخصوص رویے کا ذکر ہونا چاہیے، مخصوص انداز بیان کرتے ہوئے الفاظ کو انتہائی کیفیت میں

لکھیں پھر دو یا تین فقروں میں یہ لکھیں کہ آپ کو اس رویے یا منفی صورتحال کا سامنا کیوں کرنا پڑا، اس کے بعد ذرا مشکل مرحلہ آتا ہے: ان تمام ۵ رویوں کا بہترین انداز میں تجزیہ کریں اور پھر ان کی شناخت کرتے ہوئے تحریر میں لائیں۔

یاد کریں میں نے آپ سے پہلے کہا تھا کہ تمام لوگوں کی اولین ضرورت قبولیت (acceptence) ہوتی ہے اور اوّلین خوف مست رد ہونے (rejection) کا ہوتا ہے، الفاظ کے کھیل میں نہ پڑیں مثال کے طور پر آپ اس سے غیر متفق ہوں گے اور کہہ سکتے ہیں کہ اولین ضرورت تو کامیابی ہے، اور نمبر ایک خوف ناکامی ہے لیکن آپ اس پر سوچنا بند کر دیں اور کامیاب انداز میں یہ کہیں کہ جو کچھ آپ کر رہے ہیں اسے دوسرے لوگوں کی قبولیت حاصل ہو رہی ہے، اگر وَپ ناکام ہیں تو اس کا یہ مطلب ہوسکتا ہے کہ دنیا نے بعض طرح سے آپ کو نیچا دکھا دیا ہے۔

اس امکان کے بارے میں آگاہ رہیں کہ آپ کا رویہ مسترد کیے جانے کے خوف سے کنٹرول ہوتا ہے، جیسا کہ ہم نے دیکھا ہے کہ خوف کا عنصر اتنا طاقتور ہوسکتا ہے کہ آپ اس سے بچنے کے لیے کچھ کر سکتے ہیں، خود کو تبدیل نہ کرنا آسان ہوتا ہے، کسی نئ چیز کا تجربہ نہ کرنا آسان ہوتا ہے، خود کو کسی راستے پر نہ چلانا اور رسک لینے سے بچنا آسان ہوتا ہے، لہٰذا ہر غیر تعمیری، غیر تبدیل شدہ اور ناقابل رسائی رویے کی شناخت کرتے ہوئے خود سے پوچھیں: ''کیا رسک لینے سے بچنے اور مسترد کیے جانے کے خوف سے حاصل ہونے والے پے آف سے آپ کو کچھ راحت ملی؟ کیا یہ پے آف محض کوئی کام نہ کرنے سے عبارت ہے؟

اس حوالے سے مزید بحث ہم بعد میں کریں گے، اس وقت صرف یہ بات جان لیں کہ جب آپ کوئی کام کرتے ہی نہیں تو آپ خود کو محفوظ سمجھتے ہیں اور اس وقت خطرہ محسوس کرتے ہیں جب کوئی کام کرتے ہیں۔

ایک اور نکتہ جو قابل غور ہے وہ زندگی میں ایسے پے آف کا تجزیہ ہے جس میں فوری مسرت کا مقابلہ مؤخر خوشی سے ہوتا ہے، ایک معاشرے کے طور پر امریکی اپنی مسرتوں میں تاخیر کرنے والے لوگ ہیں، فاسٹ فوڈ ریسٹورنٹ، باسہولت سٹور اور تیار شدہ کھانے اس بات کے غماز ہیں کہ ہم نے خود کو اس بات سے مشروط کر دیا ہے کہ ہم وہ چیز چاہیں جو ہم چاہتے ہیں اور کب چاہتے ہیں، اس کی وضاحت اس طرح کی جاسکتی ہے کہ ویک اینڈ پر

ہفتے کی صبح آپ کا دل جاگنگ کرنے کو نہیں چاہتا، آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ جاگنگ سے آپ کی عمر ۲۰ یا ۳۰ سال بڑھ سکتی ہے تاہم اس وقت بستر میں مزے سے لیٹے رہنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ سکول کے زمانے میں میرے چند دوست تھے جو گریجوایشن کے فوراً بعد نئی کار خریدنا چاہتے تھے، جلدی کا نتیجہ یہ نکلا کہ انہیں مہارت کے بغیر جاب کرنا پڑی اس طرح ملنے والی رقم سے انہوں نے فوری خوشی حاصل کرلی، اسی کلاس کے دیگر طلبا نے مزید پڑھائی کے لیے کالج جانے کو ترجیح دی اور نوکری کرنے سے گریز کیا، اس طرح بعض افراد نے نئی کار جیسی فوری مسرت حاصل کر لی اور کچھ نے صبر کر کے معیاری اور دیرپا مسرت کا انتخاب کیا۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ اپنی زندگیوں میں ہم جو پے آف تعمیر کرتے ہیں وہ مکڑی کے جالے کی طرح الجھے ہوتے ہیں۔ اپنی زندگی کے ایجنڈوں کا موازنہ کر کے آپ پُرامن اور تعمیری زندگی نہیں گزار سکتے، مثال کے طور پر ایک طرف آپ دوسرے لوگوں کی طرح زندگی میں بھرپور طریقے سے حصہ لینا چاہتے ہیں لیکن دوسری جانب مسترد کیے جانے کے عنصر سے خوفزدہ ہیں، اس دو مختلف عوامل کے موازنے کی کیفیت آپ کو پریشان کرسکتی ہے، یا کم سے کم آپ مستقل تصادم اور الجھن کا شکار رہ سکتے ہیں۔

ایسے عوامل، بالخصوص وہ جو آپ کو سخت تکلیف سے نجات دلاتے ہیں یا خوف کی شدت کم کرتے ہیں وہ کسی نشہ آور چیز کی طرح طاقتور ہوسکتے ہیں، اس طرح ممکنہ نتیجے کا خوف تمام عوامل سے زیادہ توانا ہوسکتا ہے۔ اگر آپ اس کے کنٹرول میں آجاتے ہیں تو آپ کی زندگی تہہ وبالا ہوسکتی ہے کسی مسئلے سے نمٹنے کی بجائے فرار کا راستہ اختیار کرنے سے آپ کی زندگی خوف کی کیفیت سے دوچار رہے گی، میں آپ کو دراصل یہ بتانا چاہتا ہوں کہ مختلف عوامل کس طرح آپ پر حاوی ہوتے ہیں۔

ان حالات میں آپ کی رہنمائی کے لیے ایک قطب نما موجود ہے۔ اس قطب نما کے تحت آپ کی سوچ ایسی ہونی چاہیے:

کسی منطق سے قطع نظر میں بار بار وہی کچھ کر رہا ہوں جو میں کر رہا ہوں اور اس کا مجھے پے آف مل رہا ہے، میں یہ سوچ کر خود کو فریب نہیں دوں گا کہ ایسا نہیں ہوتا، اگر میں تلاش کروں تو مجھے ''پے آف'' مل جائے گا کیونکہ وہ یہیں موجود ہے، میں اپنے مخصوص پہلوؤں

والے بعض paid-offs حاصل نہیں کر رہا بلکہ ہر بار میں تمام پے آف حاصل کر راہ ہوں، مجھے کوئی استثنٰی حاصل نہیں کیونکہ کسی استثنٰی کا وجود ہی نہیں۔

اگر آپ اس سچ سے پہلو تہی نہیں کرتے آپ جواب کے بالکل قریب پہنچ جائیں گے، پے آف کا سراغ پالینے سے آپ شعوری طور پر اس سے الگ ہوسکتے ہیں اور ایسا کرنے میں ناکامی پر آپ کی کیفیت کسی کٹھ پتلی جیسی ہوسکتی ہے۔

کچھ عرصہ قبل جب میں پہلی بار ایک سیمینار میں بل اور ڈینس سے ملا تو وہ مجھے بہت جوان، توانا، ذہین اور کنفیوژن سے پاک جوڑا نظر آیا، دونوں بہت صحت مند، پرکشش، اتھلیٹ اور ایک دوسرے سے محبت کرتے تھے، پھر میری ملاقات ان کی بیٹی میگن سے ہوئی وہ کئی قسم کے جسمانی نقائص کا شکار تھی، وہ ٹھیک سے چل سکتی تھی نہ بول سکتی تھی، مجھے یقین نہ آیا کہ اتنی ننھی سی جان اتنے خوفناک امراض کا شکار ہوسکتی ہے، اگرچہ اس کی آنکھیں امید سے بھرپور تھیں، دل ہمت سے معمور تھا لیکن اس کا جسم اس سے تعاون نہیں کر رہا تھا۔

کئی سال بعد جب ان کی بیٹی ہرروز گزرنے کے بعد بڑی ہوتی چلی گئی، اس کے والدین مسلسل محبت، عزم اور قربانی کا درس دیتے تھے، وہ کوئی شکایت کرتے تھے نہ تھکن کا شکار ہوتے وہ اپنے اس چھوٹے سے خزانے سے بہت خوش تھے۔

انہوں نے جینیاتی مسائل سے بچنے کے لیے فوری طور پر دوسرا بچہ پیدا کرنے سے گریز کیا اور پہلے بچے پر بھرپور توجہ دی تاہم کچھ عرصے بعد خدا نے انہیں ایک صحت مند بچے سے نوازا، جیفری کے بال ملائم، بڑی بڑی سبز آنکھیں تھیں اور اس کی نشوونما کی رفتار بہت اچھی تھی وہ ایک خواب کی تعبیر لگتا تھا، جیسے جیسے جیفری باتیں سمجھنے کے قابل ہوتا چلا گیا اس کے والدین بل اور ڈینس نے اسے اس کی بہن کے بارے میں بتانا شروع کیا، میگن کی غیر معمولی حد تک سمجھ بوجھ کے محدود صلاحیتوں کی بنا پر دونوں بہن بھائیوں میں قربت ایک قدرتی امر تھی۔

جب میگن ۸ برس کی ہوئی تو اسے چھاتی کے امراض لاحق ہوگئے، یہ کافی تشویشناک بات تھی، ڈاکٹروں نے بتایا کہ اینٹی بائیوٹک ادویات کے مضر اثرات بچی کو بہت نقصان پہنچا رہے ہیں۔

ایک ماں کی حیثیت سے ڈینس بیٹی کی تکلیف سے زیادہ آگاہ تھی، اس کی مادرانہ حس

نے اسے بتایا کہ ایسا بحران پہلے کبھی میگن کی زندگی میں نہیں آیا۔ اس نے مجھے بتایا کہ اس موقع پر میگن بہت تھکی تھکی نظر آ رہی تھی ایسا لگتا تھا کہ وہ خوفناک جسمانی مسائل سے لڑتے لڑتے، تھک گئی تھی، ایک طرف جہاں بیٹی کا باپ اور دادا دادی پر اُمید تھی وہاں دوسری طرف اس کی ماں بہت چوکس تھی اور معاملات کو خاموشی سے دیکھ رہی تھی، میگن کی حالت ایک سرد رات کے نصف حصے میں بگڑنا شروع ہوئی، جس کے بعد صورتحال نہایت تیزی سے خراب ہوتی چلی گئی، سانس اکھڑنے کے بعد اسے ہسپتال لے جایا گیا جہاں وہ بے ہوش ہوگئی اور اسے آکسیجن لگادی گئی، ڈاکٹروں کو پتہ چل گیا کہ معاملات اس نہج پر پہنچ چکے ہیں جہاں سے اسے مشین کی مدد سے زندہ رکھنا خود غرضی اور ظلم ہوگا جس کے بعد مشینیں بند کردی گئیں، ننھی میگن خاموشی سے ابدی نیند سوگئی اس موقع پر کوئی ڈرامائی موسیقی بجائی گئی نہ ''کٹ'' کی آواز لگائی گئی، صرف جراثیم سے پاک کمرے میں ایک مردہ بچہ پڑا تھا جس کی لاش کے قریب انتہائی حد تک تنہا والدین کھڑے تھے۔

اگرچہ میگن کی موت کے بعد میں نے بل اور ڈینس سے رابطہ جاری رکھا لیکن ان سے میری ملاقات اگلے کئی ماہ تک نہ ہوسکی، پھر میری ان سے ملاقات ایک ایسی تقریب میں ہوئی جہاں ایسے والدین مدعو تھے جن کے بچے ابتدائی عمر میں فوت ہوگئے ہوں۔ وہ دونوں اس دفعہ مجھے ذہین اور متحرک انسان نظر نہ آئے بلکہ وہ کھوکھلے بت لگ رہے تھے انہیں جہاں اپنی پیاری بیٹی کے بچھڑنے کا غم تھا وہیں بحیثیت والدین اپنی ذمے داریاں پوری نہ کرنے پر غصہ تھا، دونوں ایک دوسرے کو ۵ سالہ جیفری سے کھنچے کھنچے رہنے اور اس کے ساتھ سرد مزاجی سے پیش آنے پر مورد الزام ٹھہرا رہے تھے ایسا لگتا تھا بیٹی کے انتقال کے بعد دونوں میاں بیوی اپنے بچے سے جسمانی اور جذباتی طور پر دور ہوگئے تھے۔

یہ کرسمس کو موقع تھا، دونوں نے اعتراف کیا کہ جہاں کمسن جیفری نہایت پرجوش طریقے سے چھٹیاں منارہا تھا وہیں انہوں نے اعتراف کیا کہ ان کے گھر میں کرسمس ٹری تھا نہ کوئی سجاوٹ، آرائش یا موسیقی بھی جیفری جذباتی طور پر بنجر دنیا میں رہ رہا تھا جہاں اس کے والدین اسے یہ تاثر دے رہے تھے جیسے اس نے کوئی بڑی غلطی کی ہو۔

بل اور ڈینس نے اعتراف کیا کہ وہ بیٹے کو خود سے دور رکھ رہے تھے، وہ بچے کو نظر انداز کرنے پر خود سے نفرت کا اظہار کررہے تھے، بچے سے نفسیاتی دوری پر وہ احساس

ندامت کا شکار تھے، انہوں نے تسلیم کیا کہ وہ بیٹے کی ایک نازک عمر میں اس سے دھوکہ کررہے ہیں اور اسے ناکردہ جرم کی سزا دے رہے ہیں، دونوں والدین اس بات پر آمادہ ہوگئے کہ وہ اپنے زندہ بچ جانے والے بچے سے محبت کریں گے۔

پھران سے سوال یہ تھا ''اگر تم اتنی شدت سے نفرت کررہے ہو تو جیفر کے ساتھ کیاسلوک کررہے ہو؟ اور اس بات پر مصر کیوں ہو؟

انہوں نے جواب میں کافی اگر مگر کی لیکن حاصل گفتگو یہ جملہ تھا ''میں نہیں جانتا/جانتی '' وہ نہایت خلوص سے اس کیفیت سے نکلنا چاہتے تھے اور بچے سے انتہائی سچائی سے محبت کرنا چاہتے تھے لیکن اس کے لیے دونوں میں سے کوئی بھی پیش قدمی نہیں کررہا تھا، وہ کسی وجہ کے بغیر ایک دوسرے بھی ناراض تھے اور منظّم طریقے سے ایک دوسرے کونظر انداز کررہے تھے انہوں نے کہا کہ انہوں نے کبھی اپنی آنجہانی بیٹی کے بارے میں گفتگونہیں کی اور کسی دوسرے کی طرف سے ایسی کوشش کی مزاحمت کی، شروع میں انہوں نے میرے ساتھ بھی بحث کی اور اونچے لہجے میں اپنے بیٹے کے ساتھ رویے کے حوالے سے موقف بیان کیابالآخر انہوں نے اپنے نفرت انگیز رویے کی وضاحت کو پالیا، آج بل اور ڈینس آپ کو پتا سکتے ہیں کہ بیٹی کی موت کا واقعہ اتنا تباہ کن تھا جس نے انہیں ہلا کر رکھ دیا، انہیں بیٹی میگن سے گہری محبت تھی لیکن بدقسمتی سے اس کی کم عمری میں موت نے ایک خلا پیدا کردیا اس صورتحال کے لیے وہ تیار نہیں تھے اور نتیجتاً جذباتی توڑ پھوڑ کا شکار ہوگئے۔

ان وحشت زدہ ایام میں انہیں خود بھی حقیقت کا زیادہ علم نہیں تھا لیکن وہ یہ ضرور جانتے تھے کہ اپنی اس تکلیف کو ختم کرکے ہی وہ بچ سکتے ہیں، البتہ بعض حقائق کونظرانداز کرتے ہوئے وہ اپنے بیٹے جیفری سے دور کھینچتے چلے گئے، بیٹی سے بے انتہا محبت کے بعد اچانک اس کی جدائی نے دونوں میاں بیوی کو ذہنی اذیت سے دوچار کردیا وہ یہ تصور بھی نہیں کرسکتے تھے کہ اب وہ کبھی اپنی پیاری بیٹی کو چھونہیں سکیں گے۔

تاہم جب انہوں نے اپنے بیٹے جیفری کو اپنے قریب کیا اور وہی محبت گرمجوشی اور توجہ دی تو دوبارہ ان کا شمار ایک صحت مند خاندان میں ہونے لگا، اس پوری کہانی میں پے آف ایک تحفظ، درد، خوف اور پریشانی سے دوری کی صورت میں سامنے آتا ہے، یہ ایک جذباتی، اینستھیز یا تھا۔ یہ یادرکھیں کہ ہمارا اولین خوف مسترد کیے جانا ہے اور میگن کی رخصتی تصور میں

ہونے والا ایک بدترین احساس تردید تھا۔

بچپن اور اس کے بعد جب آپ لائٹ آن کرتے ہیں تو بھوت کا تصور بھاگ جاتا ہے، جب آپ بھوتوں سے لڑنے کے لیے سامنے آتے ہیں تو وہ بھاگ جاتے ہیں، بل اور ڈینس نے جب اپنے مسئلے سے نمٹنا شروع کیا تو انہوں نے جیفری کی طرف واپسی کا راستہ لیا، آج وہ خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں۔

اس صورتحال میں یہ سوال ابھرتا ہے "کیا آپ اس غیر مرئی احساس تحفظ کی سمت میں جا رہے ہیں جو تکلیف اور رسک کو نظرانداز کرنے سے سامنے آتا ہے، اگر زندگی میں آپ جو کچھ کر رہے ہیں اس کے نتائج سامنے نہیں آ رہے تو سمجھداری اسی میں ہے کہ اس قطب نما سے رہنمائی حاصل کریں۔

خط زیریں

آپ اپنی زندگی میں درپیش عوامل کے ذریعے اپنے رویوں کو سانچے میں ڈھال رہے ہیں، ان عوامل کا سراغ لگائیں اور انہیں کنٹرول کریں آپ خود بخود رویوں کو کنٹرول کر لیں گے۔ یہ رویے چاہے آپ کے اپنے ہوں یا یا کسی اور کے!!! اگر آپ اس تصور کو پالیں گے تو آپ کے کنٹرول کرنے کی صلاحیت میں ڈرامائی اضافہ ہوجائے گا۔

5

مکمل علم ہونے تک آپ تبدیلی نہیں لا سکتے

''ہم نے انہیں پسپا کر دیا.......''

جنرل جارج اے کسٹر
(۱۸۱۶ء کوٹل بگر ہارن میں دشمن کے حملے کے موقع پر جملہ)

قانون زندگی نمبر ۴: کسی چیز کا مکمل علم ہونے تک آپ تبدیلی نہیں لا سکتے۔

آپ کی حکمت عملی: اپنی اور دوسرے افراد کی زندگی کے بارے میں حقیقت پسندی سے کام لیں، بہانے بنانا چھوڑ دیں اور نتائج بنانا شروع کر دیں۔

شاید یہ قانون دیگر قوانین زندگی سے زیادہ بے ثبوت نظر آتا ہے اور بعض پہلوؤں سے یہ ایسا ہی ہے، اگر آپ کسی سوچ، حالات، مسئلے، رویے یا جذبات سے آگاہی حاصل نہیں کرنا چاہتے، اگر آپ کسی صورتحال کی ذمہ داری نہیں لیں گے تو پھر آپ کسی صورت میں بھی تبدیلی نہیں لا سکتے، اگر آپ تباہ کن رویوں کا ادراک کرنے سے گریز کرتے ہیں تو ان کی رفتار تیز ہوتی چلی جائے گی نتیجتاً آپ کی زندگی کا انداز متاثر ہوگا اور آپ زیادہ سے زیادہ مزاحمت کے عادی ہو جائیں گے۔

ذرا تصور کریں کہ آپ کا ڈاکٹر آپ سے پوچھتا ہے کہ ''کیا آپ نیند کی گولیاں استعمال

کرتے ہیں؟'' آپ اعتراف کرنے کی بجائے یہ جواب دیتے ہیں ''نہیں، ہرگز نہیں'' اس جواب کے کیا اثرات مرتب ہوں گے، آپ جانتے ہیں، ڈاکٹر آپ کے مسئلے کا حل نہیں نکال سکے گا اور آپ بدستور خوابیدگی کا شکار رہیں گے ممکن ہے وہ آپ کے سر درد یا ایزی کی تکلیف کی دوا تجویز کردے مگر وہ اصل مسئلے کو جاننے میں کبھی کامیاب نہیں ہوگا، کیونکہ اس نے آپ پر اعتبار کیا کہ آپ اس کو اصل صورتحال سے آگاہ کریں گے۔

بالکل اسی طرح آپ خود پر انحصار کرسکتے ہیں جس طرح ڈاکٹر توقع رکھتا ہے کہ آپ دیانتداری کا ثبوت دیں گے آپ خود سے بھی دیانتداری برتاؤ کا مظاہرہ کریں، جیسا کہ ہم نے قانون زندگی نمبر۳ میں دیکھا تھا۔ آپ کے پاس مسابقانہ ایجنڈا ہونا چاہیے، مسئلے کے وجود سے انکار سے آپ مطلوبہ نتائج حاصل نہیں کرسکیں گے، تکلیف دہ معاملات سے دور رہ کر آپ مفید نتائج حاصل کرسکتے ہیں۔

اگر آپ ایک کامیاب حکمت عملی کی امید رکھتے ہیں تو آپ کو اپنی زندگی کی موجودہ کیفیت کا اندازہ لگانے میں دیانتداری کا مظاہرہ کرنا پڑے گا، آپ کو یہ اندازہ لگانا پڑے گا کہ آپ اس وقت کہاں کھڑے ہیں اور آنے والے دور میں کہاں ہوں گے۔ فرض کریں آپ امریکہ کے گرد گھوم رہے ہیں اور مجھے فون کرکے پوچھتے ہیں کہ میں ٹولیڈو (toledo) کیسے پہنچوں گا تو میرا سوال ہوگا ''اس وقت آپ کہاں کھڑے ہیں؟'' صاف سی بات ہے آپ اگر کہتے ہیں کہ میں کیلی فورنیا میں ہوں تو میں آپ کو آپ کی منزل کے تعین میں مدد فراہم کرسکوں گا، یہی حالت زندگی کی سمت متعین کرنے کی ہے، مثال کے طور پر اگر آپ کی ازدواجی زندگی مسائل کا شکار ہے تو میں آپ سے اس حوالے سے تفصیلات پوچھوں گا اور اگر آپ اس کی بجائے مجھے کہیں گے کہ میری زندگی بالکل ٹھیک ٹھاک جا رہی ہے تو ظاہر ہے اس میں تبدیلی کی امید رکھنا عبث ہوگا۔ اس طرح اگر آپ خود سے جھوٹ بولیں گے تو آپ پورے منظر کو توڑ مروڑ رہے ہیں اس صورت میں کوئی حکمت عملی آپ کو فائدہ نہیں پہنچا سکتی۔

آپ کو اس بات اچھی طرح آگاہ رہنا چاہیے کہ آپ خود سے ۲ طریقوں سے جھوٹ بول سکتے ہیں: آپ سچ کو غلط طریقے سے پیش کرسکتے ہیں یا پھر خود سے جھوٹ بولتے ہوئے اسے نظرانداز کرتے ہیں، حقیقت سے خود کو آگاہ کرنے میں ناکامی اتنی ہی خطرناک ہے جتنا

کسی بات کو غلط طریقے سے پیش کرنا ہے، لہٰذا آپ کو اپنی ذات سے مشکل سوالات کرنے کی جرأت پیدا کرنا پڑے گی اور حقیقت پسندانہ جواب دینا ہوں گے۔

اب آپ سوچ رہے ہوں گے مجھے تو ایسے سوالات کا پتہ ہی نہیں، جواب دینا تو بہت دور کی بات ہے'' ٹھیک ہے، یہ کام ہم سب مل کر کریں گے، ایک بار آپ کو اس کا پتہ چل گیا تو آپ بخوبی یہ کام کرسکیں گے، وہ نکتہ یہ ہے کہ زندگی میں ہر عقیدے، یہ مؤقف اور ہر انداز کے بارے میں آپ سوال کریں گے، اس کا جائزہ لیں گے اور انہیں چیلنج کریں گے، جب ہم سچ پر بحث کرتے ہیں تو آپ کو ایمانداری سے ان عقائد، موقف اور انداز ہائے کا جائزہ لینا پڑے گا، آپ کسی حقیقت کے بارے میں مزاحمت کے متحمل نہیں ہوسکتے، تردید کرنے کا عمل خوابوں کا قتل کر دیتا ہے، امیدوں کا خون کرتا ہے، یہ عمل مسائل پر قابو پانے کے حقیقی موقع کو بھی دفن کرسکتا ہے، اور سچی بات ہے نظرانداز کرنے کی عادت ایک لحاظ سے آپ کو بھی ہلاک کرسکتی ہے۔ میں یہ نہیں کہہ رہا کہ آپ ڈرامائی پہلو اختیار کریں، میں یہ اس لیے کہہ رہا ہوں کہ یہی سچ ہے، تقریباً زندگی کے ہر شعبے میں میں نے نفی کرنے کے اندوہناک اثرات دیکھے ہیں، میں شرطیہ کہتا ہوں، آپ کے ساتھ بھی ایسا ہوا ہوگا، لیکن یہی وقت ہے آپ اس مسئلے کے حل کی تلاش کریں۔

ذہنی تحریک کا عمل آپ کی روزمرہ زندگی میں کافی فعال ہوتا ہے، یہ آپ کو وہ چیزیں دیکھنے کے قابل بناتا ہے جو آپ عام حالات میں دیکھ نہیں پاتے، کئی قسم کے حالات میں یہ آپ کو خطرے سے خبردار کرنے والے اشاروں سے مدد لینے کی صلاحیت دیتا ہے اسی طرح آپ ہر وقت مسائل سے نمٹنے کی کوشش کرتے ہیں، یہ میکانزم شاید آپ کو بتاتا ہے کہ آپ اپنے باس کی حمایت سے محروم ہورہے ہیں، ممکن ہے اس عمل سے آپ کی اپنے اہم ترین تعلق سے آگاہ ہونے کی صلاحیت بالکل اندھی ہوجائے اور آپ مزید نقصان کا شکار ہوسکتے ہیں، لیکن ذہنی تحریک سے وابستہ دفاع آپ کو خطرناک بیماریوں سے قبل از وقت آگاہ کرسکتا ہے، اس طرح آپ وقت سے پہلے ان کا سدباب کرسکتے ہیں، آپ اپنے بچوں میں شراب نوشی، منشیات کے استعمال، بداخلاقی اور دیگر برائیوں سے پیشگی خبردار ہوسکتے ہیں۔

قاعدہ نمبر ایک

اوپر چڑھیں اور ابھی چڑھیں، بلندیاں آپ کی دوست ہیں۔

جہاز اڑانے والے پائلٹ کی طرف سے حقائق سے انحراف اس کی اپنی ذات سمیت ۲۵۰ دیگر مسافروں کی زندگی کے لیے انتہائی مہلک ثابت ہوسکتا ہے، فلائٹ کریو بعض اوقات مسئلے کا اندازہ لگانے میں ناکام ہوجاتا ہے اور سمجھتا ہے کہ دراصل کوئی مسئلہ ہے ہی نہیں، میرے نزدیک یہ سوچ صرف ہوابازی کے شعبے میں ہی نہیں پائی جاتی بلکہ زندگی کے ہر شعبے میں ایسی غلطیاں کی جاتی ہیں دراصل ہم کسی مسئلے کو حقیقت کا روپ دھارتے نہیں دیکھنا چاہتے، ہم کوئی بری خبر سننا نہیں چاہتے نتیجتاً ہم خطرے سے آگاہ کرنے والے ان اشاروں کی طرف سے آنکھیں بند کرلیتے ہیں جو چیخ چیخ کر ہمیں قبل از وقت خطرے کی نشاندہی کرتے ہیں۔

دو مرتبہ شادی کرنے والی کوئی خاتون یہ اخذ کرے کہ دوسری شادی کا انجام پہلے والی شادی جیسا نہیں ہوگا، اس بات کی نفی کررہی ہوتی ہے کہ دوسری شادی میں مخصوص اہمیت کے حامل اختلاف نہیں ہوسکتے، ایک شوہر یا باپ معاشرے میں اپنے کردار پر فخر کرتا ہے اور اہل خانہ کو خوش وخرم رکھنے کے جتن کرتا ہے اور خود کو یہ کہنے پر مصر ہوتا ہے کہ سب ٹھیک ہے حالانکہ دیگر افراد خانہ مصائب کا شکار ہورہے ہوتے ہیں، اس بات سے انکار کرنا کہ آپ کنٹرول سے باہر ہوگئے ہیں دراصل آپ حقائق سے دور ہورہے ہوتے ہیں۔

زندگی کو کنٹرول کرنا بری بات نہیں اور اسے کنٹرول کرنے کے لیے ابھی وقت آپ کے ہاتھ سے نہیں نکلا، لیکن یہ کنٹرول حاصل کرنے کے لیے آپ کو دیانتداری سے کام لینا ہوگا، ایماندار ہونے کا مطلب یہ ہے کہ پھولوں سے مزین شیشے کے پیچھے سے دنیا کو دیکھنے کا عمل روک دیں، اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ جہاز کے کاک پٹ میں بیٹھ کر افق پر نمودار ہونے والے خطروں سے آگاہ رہیں، اگر زندگی کے اس مرحلے پر آپ سستی کا شکار ہین تو اسے تسلیم کریں، اگر آپ تلخ مزاجی اور جارحانہ رویے کے حامل ہیں تو تسلیم کریں، اگر خوفزدہ ہیں تو بھی اسے تسلیم کریں، دیانتداری سے کام نہ لینے کی صورت میں آپ خود کو دھوکہ دیں گے۔

یہ کوئی حیران کن بات نہیں کہ اس قانون زندگی کی آپ کی زندگی میں اثر پذیری ہوتی ہے، شراب نوشی alcoholism کے بارے میں معاشرے میں ایک تصویر کھینچی جاتی ہے، آپ خود بھی شراب نوش ہوسکتے ہیں، کسی شراب نوش کو جانتے ہوں گے یا کسی شرابی سے آپ کا کوئی تعلق رہا ہوگا اس تجربے کی بنیاد پر آپ کسی شرابی کو درپیش مسائل سے کیسے آگاہ ہوسکتے

ہیں، کسی مسئلے کی حقیقت جانے بغیر اس کا حل کیسے نکل کیسے سکتا ہے؟ جومنفی رویے آپ کو برے نتائج دینے کا باعث بن رہے ہیں، انہیں تبدیل کرلیں۔

جب میں یہ کہتا ہوں کہ آپ کو کسی چیز سے آگاہ ہونا چاہیے تو اس کا مطلب زبانی جمع خرچ کرنا نہیں ہوتا، مثلاً آپ کسی کو یہ کہتے ہوئے سنتے ہوں گے "ہاں یار میں فلاں مسئلے کا شکار ہوں اس سے جان چھڑانا چاہتا ہوں لیکن......"

یہ مؤقف کسی مسئلے سے آگاہ ہونے کی علامت نہیں، آگاہ ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ جو کچھ کررہے ہیں، یا جو کچھ نہیں کررہے، یا جوامور آپ کی زندگی کو تباہ کررہے ہوں ان کا آپ کو پتہ ہونا چاہیے، یہ کام نیم دلی سے نہیں ہوسکتا، نہ ہی آپ سیاسی انداز میں محض اعتراف کرکے اپنی جان چھڑاسکتے ہیں۔ میری مراد ہے آپ مکمل حقیقت پسندی سے کام لیں، اپنے منہ پرتھپڑ مار کرتسلیم کریں کہ وہ کام جن سے آپ کی زندگی تباہ ہورہی ہے وہ کون کون سے ہیں۔

"فلم" اے فیوگڈ مین" میں جیک نکلسن کے کردار ے یہ الفاظ یاد کریں "آپ سچ کو ہینڈل نہیں کرسکتے" وہ کام جولوگ کرنا چاہتے ہیں کہ اکثریت مبنی برسچ نہیں ہوتی، وہ درست یا صحیح اپنے موقف کو دوسروں پرٹھونسنا چاہتے ہیں اور صرف یہ بات سننا گوارا کرتے ہیں جوانہیں بھلی لگتی ہے۔

اس مشاہدے کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنا جائزہ لیں، اپنی زندگی میں حقیقی اور دیرپا تبدیلیوں کا مطالعہ کرتے ہوئے آپ کو ان ۵۰ وجوہات کا پتہ چل سکتا ہے جن کی وجہ سے آپ تبدیلی سے قاصر ہیں، آپ ان وجوہات سے آگاہ ہیں انہیں سامنے رکھیں آپ درست سمت کا تعین کرلیں گے، درست عقائد کی بنا پرہم اپنی زندگی کو صحیح طریقے سے ڈھال سکتے ہیں، میرا واسطہ، مریضوں اور کئی جوڑوں سے پڑتا رہتا ہے، ہرمریض میں ایک عرصہ تک عادت یہ پائی جاتی ہے کہ انہیں معلوم نہیں زندگی کو کس طرح مثبت انداز میں گزارا جاسکتا ہے۔کوئی جوڑا یہ کہتا ہے "ڈاکٹر میک گرا (مصنف) ہم میں سے کون ٹھیک ہے سے قطع نظر ہم چاہتے ہیں کہ ہماری شادی کامیاب ہو" یا پھر یہ کہتے ہیں "میں آپ کو یہ بتانا چاہتا ہوں اور اپنی شریک حیات کو اس بات پر قائل کرنا چاہتا ہوں کہ میں ٹھیک ہوں لہٰذا معاملات کو میری سوچ کے مطابق چلایا جائے۔"

اس بات پر اصرار کرنا کہ میں ٹھیک ہوں انتہائی مہلک مضمرات کا حامل ہوسکتا ہے، میں نے کئی ایسے جوڑے دیکھے ہیں جس میں ایک شخص سختی سے اپنے نظریات پر قائم ہوتے ہوئے چاہتا ہے کہ اس کی شریک حیات ان نظریات کی تقلید کرے اور بچوں کو بھی اس پر عمل کرائے، اس طرح وہ اپنے عقائد تبدیل کرنے کے بجائے دوسروں کو تبدیل کرنے میں مصروف رہتے ہیں، کئی کیسوں میں دونوں ماں باپ غلط ہوتے ہیں۔

اگر آپ یہ سچائی مان لیں کہ لوگ بالعموم مسرت و شادمانی چاہتے ہیں اور تکلیف سے دور ہٹنا چاہتے ہیں تو آپ سچ کو پالیں گے اور پھر اس میں تبدیلی لانا زیادہ مشکل نہیں ہوگا، حقیقت سے آگاہ ہونے سے بعض تکلیف دہ پہلو بھی پائے جاتے ہیں لیکن اسے تسلیم کیے بغیر زندگی فعال نہیں ہوسکتی، یہ یاد رکھیں کہ اتفاقات ازخود رونما نہیں ہوتے اپنا تجربہ آپ خود تخلیق کرتے ہیں صرف غلطی کا اعتراف کرکے آپ اس کا ازالہ نہیں کرسکتے۔

اس قانون کو زندگی میں مؤثر بنانے کے لیے شرط ہے کہ آپ دیانتداری سے کام لیں، دیانتداری کا مطلب ہے سچ، مکمل سچ، چبھنے والی سچائی......اس کے لیے جرأت کی ضرورت ہوگی، عزم کی ضرورت ہوگی اور خود سے دیانتداری سے کام لینے کی ضرورت ہوگی۔ جیسا کہ زندگی کی حکمت عملی تشکیل دینے کے لیے آپ اس موقع سے فائدہ اٹھانے والے ہیں، اپنے ساتھ اسی وقت ایک ڈیل کریں: زندگی میں کوئی جھوٹ نہیں ہوگا، کوئی بہانہ نہیں ہوگا، آپ خود کو طفل تسلیاں نہیں دیں گے، یہ خود کو دھوکہ دینے کا وقت نہیں، اپنی ذات سے یہ مشکل سوالات کریں:

☆ کیا میں شکست خوردہ ہوں؟ اگر ایسا ہے تو اعتراف کریں کہ میں شکست خوردہ حیثیت میں زندگی گزار رہا ہوں، میرے پاس کوئی عذر نہیں، میں صرف شکست خوردہ فرد کے طور پر زندگی بسر کررہا ہوں۔

☆ کیا میری زندگی کا انجام بے نتیجہ ہوگا، میری کوئی منزل نہیں؟ ایسا ہے تو بھی اعتراف کرلیں۔

☆ کیا میں خوفزدہ ہوں؟ اور کیا میں یہ کھیل عرق آلود ہتھیلی کے ساتھ کررہا ہوں؟ ایسا ہے تو اعتراف کریں۔

☆ کیا میری اولاد بھی شکست خوردہ زندگی گزار رہی ہے؟ اس کا اعتراف کریں۔

☆ کیا میرا کوئی نصب العین نہیں؟ میں صرف وقت گزاری میں مصروف ہوں؟ اگرایسا ہے تو اعتراف کریں۔

☆ کیا میں مسلسل خود سے ایسے وعدے کررہاہوں جو میں نے کبھی پورے نہیں کیے؟ ایسا ہے تو کھلے دل سے تسلیم کریں۔

میرا پختہ یقین ہے کہ مسائل کا ۵۰ فیصد حل صرف ان کی تشریح کرنے میں پوشیدہ ہوتا ہے۔ ایک بار اس بات کا عزم کرلیں تو پھر آپ زیادہ دیر خیالوں کی دنیا میں نہیں رہیں گے، بالخصوص آپ کو اس سے لازماً آگاہ ہونا ہوگا کہ جوحالات اس وقت موجود ہیں وہ اتفاقیہ نہیں، کوئی بہانے یا عذر نہ تراشیں، اس بات کو مان لیں کہ ان حالات کے ذمہ دار آپ خود ہیں، جس زخم کا آپ خود پتہ نہیں اس پر مرہم نہیں رکھی جاسکتی، اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ تسلیم کریں کہ جو کچھ غلط ہے وہ مثبت ہے حالانکہ ماضی میں آپ اس اعتراف کومنفی سمجھتے رہے ہیں۔

اس بات پر غور کریں کہ اعتراف سے آگاہ ہونے کے عمل سے آپ کیا حاصل کر سکتے ہیں، اس موقع کا پیرول بورڈ کی اس پیشکش سے موازنہ کیا جاسکتا ہے۔ جس میں سزائے عمر قید والے ایک شخص سے یہ کہاجاتا ہے: ''ہم تمہیں اس صورت میں معافی دے سکتے ہیں جب تم اس بات کا تحریری اعتراف کرو کہ ماضی میں تم نے جرم کا ارتکاب کیا تھا، اس کاغذ پراپنے ہر جرم کوزیرتحریر لاؤ، تم آزاد ہولیکن اگرتم ایسانہیں کرتے تو پھر سزا بھگتتے رہو گے''۔

اگر وہ قیدی سستی اور بے ہمتی کا مظاہرہ کرے تو آپ اسے کہہ دیں ''خودکو دھوکہ نہ دو، اپنا جرم تسلیم کرنے کی ہمت پیدا کرو، اس بات کی نفی نہ کرو بلکہ اعتراف کرو۔''

یہ زندگی کے وہ بامعنی پہلو ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کون ہیں اور زندگی میں کیا کران چاہتے ہیں، اگر آپ حقائق کی نفی کریں گے تو آپ زندگی کے اہم پہلو کونظرانداز کریں گے، کسی معاملے سے آگاہی حاصل کیے بغیر آپ تبدیلی نہیں لاسکتے۔

6

زندگی عمل سے بنتی ہے

"کچھ کر کے دکھانا محض اچھی بات کہنے سے بہتر ہے"

(بن فرینکلن)

قانون زندگی نمبر5: زندگی عمل سے بنتی ہے

آپ کی حکمت عملی: محتاط فیصلے کریں اور پھر عمل درآمد شروع کر دیں، یہ بات سمجھ لیں کہ دنیا عملی اقدامات کے بغیر محض باتوں کی زیادہ پرواہ نہیں کرتی۔

وہ نتائج یا ردعمل جو آپ دوسرے لوگوں سے حاصل کرتے ہیں وہ آپ کی اپنی تحریک کا جواب ہوتے ہیں اور یہ تحریک دراصل آپ کا رویہ ہوتا ہے، یہ واحد طریقہ ہے جس کے ذریعے لوگ آپ کی شخصیت سے آشنا ہوتے ہیں اور فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ کو جزا دی جائے یا سزا دی جائے، اگر آپ بے مقصد، بے معنی اور غیر تعمیری انداز میں عمل کریں گے تو آپ کو کم اہمیت کے حامل نتائج ملیں گے، دوسری طرف اگر آپ بامقصد، بامعنی اور تعمیری انداز میں کام کریں گے تو آپ کو اس کا نتیجہ بھی اچھا ملے گا، یہ وہ طریقہ ہے جس سے آپ خود اپنا تجربہ تخلیق کرتے ہیں، جب آپ کسی رویے (عمل) کا انتخاب کرتے ہیں تو دراصل آپ اس کے عواقب کا انتخاب کر رہے ہوتے ہیں، جتنی اچھی چوائس ہوگی، اتنا بہتر نتیجہ ہوگا، جتنا اچھا رویہ ہوگا، اتنا اچھا نتیجہ ہوگا، حاصل بحث یہ ہے کہ آپ اگر کچھ نہیں کرتے تو آپ کو

کچھ نہیں ملے گا زندگی میں ثمرات صرف عمل سے ملتے ہیں۔

لوگوں کو آپ کے ارادوں سے کوئی غرض نہیں ہوتی، انہیں صرف آپ کے کام سے دلچسپی ہوتی ہے۔

اسائمنٹ نمبر ۷

آیئے ان تحاریک پر غور کریں جو آپ دنیا کو فراہم کر رہے ہیں، کیا آپ کا رویہ سست روی کا شکار ہے؟ کیا آپ نے بامقصد نتائج کے حامل امور انجام دینا چھوڑ رکھے ہیں اور محض ادھر ادھر ٹامک ٹوئیاں مار رہے ہیں؟ نیچے درج کیا گیا ٹیسٹ لیں اور جھوٹ ہرگز نہ بولیں یاد رکھیں جس چیز کا آپ کو علم ہی نہیں وہ تبدیل ہرگز نہیں کی جا سکتی۔

سست روی کا ٹیسٹ

۱۔ کیا آپ اپنے وقت کا بیشتر حصہ جمائیاں لے کر یا ٹی وی پر مختلف پروگرام دیکھ کر گزارتے ہیں (اعتراف/تردید)

۲۔ جب آپ گھر پر ہوتے ہیں تو گھریلو لباس مثلاً ٹی شرٹ، پائجامہ، شارٹس پہنے رکھتے ہیں اور اکثر اسے آپ کا یونیفارم ہی سمجھا جاتا ہے (اعتراف/تردید)

۳۔ کیا آپ فریج کے پاس کھڑے ہو کر کسی ایسی نئی چیز کی تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو صرف ۵ منٹ پہلے آپ ڈھونڈتے رہے ہیں؟ (اعتراف تردید)

۴۔ کیا آپ زندگی ایک تماشائی کی طرح گزار رہے ہیں اور آپ سستی ٹکٹ والی نشست پر بیٹھے ہیں (اعتراف/تردید)

۵۔ کیا آپ کھلنڈرے پن کا مظاہرہ کرتے ہوئے ٹی وی کے پروگرام پر ایسے بحث کرتے ہیں گویا یہ حقیقی لوگ ہوں؟ (اعتراف/تردید)

۶۔ کیا آپ دکان پر روزمرہ کی خریداری کے بعد ان اشیاء کی بار بار گنتی کرتے ہیں (اعتراف تردید)

۷۔ کیا آپ نے کبھی اپنی جاب یا بچوں کے بارے میں گفتگو کی ہے؟ (اعتراف/تردید)

۸۔ جب آپ نے کبھی باہر گھومنے جانا ہو تو آدھا گھنٹہ اسی بحث میں گزار دیتے ہیں کہ جائیں کہاں؟ (اعتراف/تردید)

۹۔ کیا آپ مینو دیکھے بغیر چیزیں کھانے کے عادی ہیں؟ (اعتراف/تردید)

۱۰۔ کیا آپ مختصر وقت کے لیے جنسی ضرورت پوری کرتے ہیں اور ۴ منٹ سے کم وقت صرف کرتے ہیں تاکہ مناسب وقفہ ہو سکے (اعتراف/تردید)

۱۱۔ کیا آپ ان کاموں کو تصوراتی طور پر انجام دیتے ہیں جو حقیقت میں آپ نے کبھی نہیں کیے۔ (اعتراف/تردید)

۱۲۔ کیا آپ کو شک ہے کہ دیگر لوگ خوش وخرم زندگی بسر کر رہے ہیں کیونکہ ایسا ہوتا آپ کے نزدیک ناممکن ہے؟ (اعتراف/تردید)

۱۳۔ کیا کسی محفل کی بہ نسبت تنہائی میں آپ کا طرز عمل کم معیاری ہوتا ہے؟ (اعتراف/تردید)

۱۴۔ کیا آپ زندگی میں کسی ایسی پر کشش چیز کی توقع رکھتے ہیں جو پہلے کبھی آپ کو مل چکی ہو (اعتراف/تردید)

۱۵۔ صبح جب آپ اٹھتے ہیں تو ایک اور دن کے آغاز پر تکلیف محسوس کرتے ہیں؟ (اعتراف/تردید)

۱۶۔ کیا آپ محفل میں بھی تنہائی محسوس کرتے ہیں؟ (اعتراف/تردید)

۱۷۔ کیا آپ کی ظاہری شباہت اور نشوونما زوال پذیر نظر آتی ہے؟ (اعتراف/تردید)

۱۸۔ کیا آپ کی زندگی کا مقصد اگلے ہفتے یا مہینے کے لیے خریداری ہے؟ (اعتراف/تردید)

۱۹۔ کیا آپ کسی معاملے سے قطع نظر ''ناں'' کہنے کے عادی ہیں؟ (اعتراف/تردید)

۲۰۔ کیا جب لوگ آپ سے ملتے ہیں تو وہ آپ کی کار کے ساتھ ٹیک لگاتے ہیں یا ٹی وی کے سامنے آپ کے پاس کرسی کھینچ کر بیٹھ جاتے ہیں؟ (اعتراف/تردید)

اگر آپ نے ان ۲۰ میں سے ۸ سوالوں کا ''ہاں'' میں اعتراف کیا ہے تو آپ سستی کا شکار ہیں، اگر ۱۲ یا زائد سوالات میں جواب ہاں ہے تو ہم ایک سرچ پارٹی بھیجیں گے۔

ارادوں کی بجائے نتائج کی بنا پر زندگی مدم اٹھانے کا عزم بیدار کریں، عام طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ ''جہنم کو جانے والا راستہ نیک ارادوں سے مزین ہوتا ہے میرے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ عملی اقدامات کے بغیر محض اچھے ارادے آپ کو اوپر کی بجائے نیچے لے کر جائیں گے، آپ کی اصل کمزوری چاہے آپ اسے تسلیم کریں یا نہیں کریں وہ بہانے بازی

ہے۔ آپ کا قدرتی رجحان آپ کو یہ کہنے کی اجازت پر مشتمل ہوتا ہے کہ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں اور آپ کے ارادے کیا ہیں، یہ ایک انسانی سوچ ہے، آپ خود یہ راستہ ایجاد نہیں کر سکتے۔ تاہم جس معاشرے میں ہم رہ رہے ہیں اس میں اسے میں اسے ایک روایت کہا جاتا ہے، ایسا معاشرہ جس کی اکثریت متاثرہ (victims) افراد پر مشتمل ہو میں یہ بات ''یہ میری غلطی نہیں، یہ میری جاب نہیں'' کہنا ایک عمومی سی بات ہے، میرے پاس آپ کے لیے ایک خبر ہے، آپ خود اپنی جاب ہیں۔

میری اس بات میں قطعی کوئی دلچسپی نہیں کہ آپ کی ارادوں کی ایک فہرست مرتب کرنے میں مدد کروں، نہ ہی میں چاہتا ہوں کہ آپ کی زندگی کے دلچسپ چھپے گوشوں کو سامنے لاؤں، میرا مقصد صرف یہ ہے کہ آپ کی زندگی میں تبدیلی آئے اور یہ پتہ چلے کہ آپ چیلنج سے نمٹنے میں ناکام کیوں ہیں، میں آپ کو وہ راستہ بتانا چاہتا ہوں جس سے آپ روایتی رویے اور بہانے بازی ترک کردیں، آپ اپنے الگ قوانین اور قاعدے نہیں بنا سکتے کیونکہ دنیا میں یہ پہلے سے ہی موجود ہیں اور اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ دنیا ان قوانین کو نافذ کرنا جانتی ہے۔

اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کا مارکیٹنگ میں بہت نام ہے اصل میں باس آپ کی سیلز کے اعداد وشمار کو مدنظر رکھے گا اسی طرح موٹر سائیکل پر سوار ٹریفک پولیس کے اہلکار کو اس بات سے قطعی کوئی دلچسپی نہیں ہوگی کہ آپ کے ذہن میں ارادے کیا ہیں اسے صرف اس بات سے غرض ہے کہ آپ نے عملی طور پر کیا کیا ہے۔

ممتاز فلسفی افلاطون کہتا ہے ''آپ کسی شخص سے پورا سال باتیں کرنے کی بجائے اس کے صرف ایک گھنٹے کے کھیل (عمل) سے اس کے بارے میں صحیح جان سکتے ہیں'' گویا یہ بات بالکل ٹھیک ہے کہ ''باتیں بنانا بہت آسان ہوتا ہے''

اگر آپ اپنی زندگی میں مبنی برنتائج اقدامات کا آغاز کرنے والے ہیں تو آپ دوسرے ولگوں کے بہانوں کو بالکل بھول جائیں، اگر آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ دوسرے لوگ جن کے ساتھ آپ رہ رہے ہیں وہ آپ سے بہتر سلوک کریں تو اس کا مطلب ان لوگوں کا عمل ہوگا، ان کی باتوں اور زبانی جمع خرچ سے آپ کو کچھ فائدہ نہیں مل سکتا۔

جب میں نفسیاتی امراض کے ایک ہسپتال میں انٹری ٹیسٹ کر رہا تھا تو مجھے بہت سے

بوڑھے افراد کے علاج کا موقع ملا جہاں میں نے ان کی ''تھراپی'' کی، میں نے یہاں تھراپی کو'' '' کے اندر اس لیے لکھا ہے کہ اس وقت میں وہاں سٹوڈنٹ اور وہ مریض گویا میرے ٹیچر تھے، ان لوگوں کا تعلق زندگی کے تمام شعبوں اور تعلیمی سطحوں سے تھا، ان میں سے ہر کوئی ان امور پر ملول تھا جو وہ اپنی زندگی میں نہیں کر سکے، ایک مریض کو رنج تھا کہ وہ فلپائن میں اپنے ایک فوجی درست کی قبر پر دوبارہ کبھی نہیں جاسکتا، ایک اور بوڑھے کو اپنی جاسوسی کہانیاں نہ چھپنے کا غم تھا، ایک شخص کا کہنا تھا کاش وہ حادثے میں مرنے والی اپنی پوتی کے ساتھ زیادہ وقت گزار سکتا، ان مریضوں میں سے تقریباً ہر ایک نے کہا ''ڈاکٹر، میرے بچے یہ وقت ضائع نہ کرو اگر وقت گزر گیا تو پھر کبھی دوبارہ ہاتھ نہیں آئے گا'' ان افراد نے نہ صرف اپنے افعال اور مصائب کا ذکر کیا بلکہ موزوں وقت کی بھی بات کی، یہ سچ ہے کہ زندگی موقع کی ایک کھڑکی ہے، اکثر اوقات یہ کھڑکی ایک بار کھلتی ہے اور پھر ہمیشہ کے لیے بند ہوجاتی ہے، آپ کو یہ ارادہ کرنا ہوگا کہ جب کبھی زندگی میں یہ کھڑکی کھلے گی آپ اس سے فائدہ اٹھانے میں تاخیر نہیں کریں گے۔

آپ نے کبھی سنجیدگی سے یہ سوچا ہے: میرے پاس اب کتنا وقت باقی رہ گیا ہے؟ اگر آپ اس وقت ۴۰ سال کے ہیں تو مزید کچھ کرنے کے لیے شاید ابھی آپ کے پاس مزید ۴۰ برس باقی ہیں، ممکن ہے اس عرصے میں بھی آپ بہت کچھ نہ کرسکیں اور زندگی ختم ہوجائے، پھر کیا ہوگا؟

وقت کبھی تھمتا نہیں، یہ ایک ایسا وسیلہ ہے جو آپ دوبارہ نہیں پیدا کرسکتے، جو زندگی آپ گزار رہے ہیں وہ صرف ایک بار کے لیے (کم از کم اس دنیا میں) آپ کو ملی ہے، اور یہ کہ وہ لمحہ جو کسی مقصد کے بغیر گزر رہا ہے ضائع ہورہا ہے۔

بامقصد وقت گزاری کا فارمولا یہ ہے۔

Be

Do

Have

فارمولے کے مطابق BE کا مطلب پرعزم ہونا، Do وہ عمل جو آپ کرتے ہیں اور Have اس کام کا نتیجہ ہے، اس قانون زندگی نمبر ۵ کے ساتھ ہم Do کا ذکر کررہے ہیں، اب

گزشتہ ہفتے کی بہ نسبت آپ کے پاس سوچنے کے لیے بیسیوں نئے راستے ہیں، لیکن اگر آپ مؤثر طریقے سے ان پر عمل درآمد نہیں کر سکتے تو آپ کی وہی حالت اب بھی ہے جو ایک ہفتہ قبل تھی۔

جب تک علم، آگاہی، شعور اور سوجھ بوجھ کی عملی تشریح نہ کی جائے یہ سب بے کار ہیں، اگر ایک ڈاکٹر کو پتہ چلتا ہے کہ آپ مر رہے ہیں لیکن وہ علاج نہیں کرتا تو لازماً نتیجہ موت کی صورت میں نکلے گا، اگر کوئی آپ کے پاؤں پر پاؤں رکھ دے اور آپ ٹس سے مس نہ ہوں تو وہ شخص بدستور آپ کے پاؤں پر کھڑا رہے گا، اگر آپ کو پتہ چل جائے کہ آپ کی شادی ناکام ہو رہی ہے لیکن آپ اس کا کوئی سدباب نہیں کرتے تو شادی اپنے منطقی انجام کو پہنچ جائے گی، اگر آپ جان جائیں کہ آپ ذہنی تناؤ اور پریشانی کا شکار ہیں لیکن کچھ جوابی تدبیر نہیں کرتے تو یہ کیفیت برقرار رہے گی۔ زندگی اسی صورت میں ثمر آور ہو سکتی ہے جب آپ ارادہ کرنے کے ساتھ عملی قدم بھی اٹھائیں، محض شعور، دانائی اور سوجھ بوجھ سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

انجیل مقدس میں لکھی بات یاد کریں کہ عملی اقدام کے بغیر عقیدہ بے کار ہے۔ بامقصد عمل کے بغیر آپ کی حالت اس مسافر کی سی ہوگی جو کسی منزل کا یقین کیے بغیر کبھی ادھر جا رہا ہے اور کبھی اُدھر، کچھ لوگ مسافر کے اس کردار کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ اس طرح انہیں کوئی دباؤ برداشت کرنا پڑتا ہے نہ احتساب کا سامنا ہوتا ہے، اگر آپ کا شمار بھی ایسے لوگوں میں ہوتا ہے تو اب جاگ جایئے آپ ٹھیک اس وقت منزل کے تعین اور کنٹرول کی ضرورت ہے۔

میں نے کتاب میں اس قانون کو اس لیے جگہ پر رکھا ہے کہ گزشتہ مطالعے کے بعد آپ اس پوزیشن میں آ گئے ہیں کہ do کو اچھی طرح سمجھ سکیں، قانون زندگی نمبر ایک ''آپ اسے پا سکتے ہیں یا نہیں'' آپ کو یہ بتانا ہے کہ منزل پانے کے لیے درکار علم کا حصول ضرورت ہے، قانون زندگی نمبر ۲ ''اپنا تجربہ آپ خود تخلیق کرتے ہیں'' لکھتا ہے کہ آپ کے رویے نتائج کے اچھے یا برے ہونے میں مرکزی کردار ادا کرتے ہیں، لہٰذا اپنے رویوں کو نظم و ضبط سے سنواریں، قانون زندگی نمبر ۳ کہتا ہے ''لوگ وہی کام کرتے ہیں جو مؤثر ہوتا ہے'' کیا آپ کو وہ کچھ تبدیل کرنے کی ضرورت ہے جو آپ کر رہے ہیں، تاکہ مثبت نتائج

حاصل ہوسکیں، اگر آپ موجودہ صورتحال میں تبدیلی لانے کی حکمت عملی اختیار کریں اور صحیح سمت کا تعین کرلیں تو کامیابی ملے گی، مختلف کام کیے بغیر آپ کی زندگی میں کوئی تبدیلی نہیں آسکتی، صرف آپ کو خود سے یہ سوال کرنے کی ضرورت ہے، اب نہیں تو پھر کب؟

اسائنمنٹ نمبر ۸

ممکن ہے آپ بھی ایسے بے شمار لوگوں کی طرح ہیں جنہیں جذباتی وابستگی والے افراد سے محبت کرنے کے لیے عملی پیش رفت کی ضرورت ہوتی ہے، کیا یہ بات ایک المیہ نہیں ہے کہ وقت آپ کے ہاتھ سے نکلتا جارہا ہے اور آپ اظہار محبت نہیں کررہے، سوچے سمجھے لیکن ان کہے جذبات کا مسئلہ نہایت اہمیت کا حامل ہے اور بامقصد عمل درآمد کا موقع فراہم کرتا ہے، ابھی اس وقت اپنی زندگی میں آنے والے ۵ اہم ترین افراد کی فہرست مرتب کریں اور نہایت دیانتداری اور خلوص دل سے ان افراد کے متعلق تمام تفصیل کا اندراج کریں، ایسا سمجھیں کہ آپ بالکل اس وقت مرنے والے ہیں اور کوئی چیز کہنے کے لیے باقی نہ رہے۔

یہ ہرگز نہ کہیں ''میں نے تو اس لیے ان سے کوئی بات نہیں کی تھی کیونکہ وہ پہلے سے جانتے تھے'' بالکل نہیں: آپ یادیگر لوگ زندگی میں ایک بار مرتے ہیں، انہیں دوسرا موقع دوبارہ کبھی نہیں ملتا، اگر مثال کے طور پر ان لوگوں میں سے کوئی آپ کی اولاد ہے اور خدانخواستہ آپ آج راہی ملک عدم ہوتے ہیں تو آپ کی یہ خواہش ہوسکتی ہے کہ کاش میں یہ الفاظ کہہ سکتا: ''میرے بچے مجھے تم سے محبت ہے، مجھے تم پر فخر ہے اور ہمیشہ رہے گا، یہ بات سچ ہے اگرچہ پہلے میں نے کبھی اس کا اظہار نہیں کیا، مجھے تم پر فخر ہے اور ہمیشہ رہے گا، یہ بات سچ ہے اگرچہ پہلے میں نے کبھی اس کا اظہار نہیں کیا، تم مجھے بہت عزیز ہو، میں زندگی کے ہر گزرتے دن میں تم سے محبت کرتا رہا ہوں، اب جبکہ میں اس دنیا سے رخصت ہونے والا ہوں میں تمہیں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ مجھے اس بات کا سخت رنج ہے کہ میں تمہارے ساتھ زیادہ وقت نہیں گزار سکا، تم ایک اچھے بیٹے ہو اور تمہارا وجود دنیا کے لیے نعمت سے کم نہیں، سدا خوش رہو، جیتے رہو، زندگی میں تمہیں پیار ملے، جان لو کہ دنیا میں کوئی ایسا بھی ہے جو تم سے بے انتہا محبت کرتا ہے، اپنا خیال رکھو، اگر آج رات میں مرجاؤں تو بھی مجھے یہ سکون ہوگا کہ تم وہ کچھ جانتے ہو جو میرے دل میں تھا۔''

دراصل یہ الفاظ مجھے میرے والد نے آخری وقت میں کہے تھے، اور آپ کو بھی جذبات

کے اظہار میں رہنمائی فراہم کرسکتے ہیں۔ اپنا تجربہ خود تخلیق کرنے کے لیے عملی اقدامات کریں، میں کہتا ہوں اگر میرے باپ نے مجھ سے یہ الفاظ نہ کہے ہوتے تو میں خود کو ''باخبر'' نہ کہہ سکتا، لہٰذا اپنی زندگی میں عزیز لوگوں سے محبت بھرے جذبات کا اظہار کرلیں۔

کچھ لوگ قدرتی طور پر خطرات سے کھیلنے کے عادی ہوتے ہیں، وہ ہر لمحہ متحرک اور باعمل رہتے ہیں حتیٰ کہ اپنے خوابوں کی تعبیر پالیتے ہیں، ان کی سوچ کے مطابق رسک لینا ہی زندگی ہے، وہ ہر کام کرگزرنا چاہتے ہیں، جبکہ دیگر لوگ سیفٹی کے متمنی رہتے ہیں اور کھیل میں خطرہ بھانپتے ہی باہر نکلنے کی کوشش شروع کردیتے ہیں ایسے لوگ وہ کام کرتے ہیں جو ان کے لیے فائدہ مند نہیں ہوتے، یہ لوگ خود کو ہر قسم کے دباؤ اور خوف سے اس لیے دور رکھتے ہیں کہ انہیں اپنی ممکنہ ناکامی کا ڈر ہوتا ہے، وہ رسک لینے سے کوسوں دور رہتے ہیں اور کسی قسم کی تکلیف اٹھانے سے گریز کرتے ہیں۔ اگر آپ یہ اندازہ لگائے بیٹھے ہیں کہ آپ بالکل ٹھیک جارہے ہیں اور سوچتے ہیں کہ زندگی سے مزید کچھ تو لینا نہیں لہٰذا رسک اور خطرات سے کھیلنے کی کیا ضرورت ہے؟ آپ کو جو کچھ مل گیا اسی پر صابر شاکر ہیں، جو کچھ سہولت سے حاصل ہوا ٹھیک ہے انجانی منزلوں کا راہی بننے کی کیا ضرورت ہے؟ یہ عادت اتنی پختہ ہوجاتی ہے کہ اگر آپ کوئی نیا کام کرنے کا کبھی سوچتے بھی ہیں تو جلد ہمت ہار کر کنارہ کش ہوجاتے ہیں۔

رسک کا سیدھا سا مطلب ہے کہ کسی قابل قدر چیز کو خطرے میں ڈال دیا جائے، یہ قابل قدر چیز زیادہ تر صورت میں آپ کا ذہنی سکون، طرز زندگی، آپ کے تعلقات اور آپ کا معاشی استحکام ہوتا ہے، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی زندگی کے حالات کیا ہوسکتے ہیں، چاہے یہ تکلیف دہ ہی ہوں، مشابہت کے عمل میں مداخلت کافی دہشت ناک ثابت ہوسکتی ہے، تکلیف کی حالت بہت اچھی دوست نہیں ہوتی، اچھی دوست بھی نہیں ہوتی ہاں البتہ دیرینہ دوست ضرور ہوتی ہے، اس کی پیش گوئی کی جاسکتی ہے آپ اس کے برے اثرات سے آگاہ ہوتے ہیں اور آپ جانتے ہیں کہ ان کی تہہ کہاں ہوتی ہے، ہمیں انجانے خوف لاحق ہوتے ہیں اور جب ہم کسی نئی چیز کا تجربہ کرتے ہیں تو نتائج ہمیشہ سوالیہ نشان کے حامل ہوتے ہیں؟ یہ کتنا برا ہے؟ کیا میں اسے مکمل طور پر کھوسکتا ہوں؟ کیا مجھے ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا۔

یاد رکھیے آپ کا اولین خوف مسترد کیے جانے کا ہوتا ہے۔ وہ کیوں؟ اس لیے کہ ہم اپنی کوششوں کے نتائج کو اس کسوٹی پر پرکھتے ہیں کہ دنیا انہیں قبول کرے گی یا نہیں، گویا دنیا کا ردعمل ہماری اہمیت اور وقت ناپنے کا بیرومیٹر ہوتا ہے۔ کم ازکم ہمارے ذہن تک، ناکامی کی ہر قسم rejection سے عبارت ہوتی ہے، اگر آپ ایک چھوٹا کاروبار شروع کرتے ہیں، لیکن جلد دیوالیہ ہو جائیں تو آپ اس کی تشریح اس طرح کریں گے کہ دنیا تو پہلے ہی کہتی تھی ''تم یہ کاروبار کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے تھے، ہم تمہیں اور تمہارے کاروبار کو مسترد کرتے ہیں''

جو کچھ آپ پیش کرتے ہیں اگر وہ آپ کا تعلق companionship اور آپ کی محبت ہے تو اس صورت میں یہ چیز زیادہ ذاتی اور زیادہ تکلیف دہ ثابت ہوتی۔ کسی کا یہ پیغام کہ ''مجھے آپ کی ضرورت نہیں یا میں آپ کو پسند نہیں کرتا'' مذاق نہیں، سکول میں اپنا وہ دو یاد کریں جب لوگ آپ کی تعریف کیا کرتے تھے، وہ وقت بھی یاد کریں جب کسی کو ڈیٹ پر جانے کے لیے کہتے ہوئے بے چینی ہوتی تھی یا یہ بے چینی ہوتی تھی کہ کوئی آپ سے ڈیٹ کے لیے کہے، بسا اوقات یہ بھی نظر آتا تھا کہ آپ مسترد کیے جانے کا رسک لے لیں یا دوسری طرف اُمید لگالیں۔

اس صورتحال میں پہلو تہی کی منطق ابھر کر سامنے آتی ہے یعنی کوئی کام ہی نہ کریں اس طرح خطروں سے دوچار ہونا پڑے گا نہ کوئی خوف لاحق ہوگا، آپ ڈیٹ پر بھی نہیں جاتے اس کے باوجود آپ کو کوئی بے چینی نہیں ہوتی۔ زندگی فرار کی صورت میں کوئی فائدہ نہیں پہنچاتی، صرف آپ وہ واحد شخص ہیں جو اس کیفیت کا شکار ہیں، اور نام نہاد سکون کے لیے فراریت میں مبتلا ہیں، یاد رکھیں یہ سکون آپ کی امیدوں اور خوابوں کی قیمت پر مل رہا ہے۔

میں جس کام کا آپ کو چیلنج دے رہا ہوں، وہ یہ ہے کہ اپنی جھجک پر کڑی نگاہ رکھیں، کیا کسی نئی مشق کے لیے آپ کی عدم آمادگی مصنفانہ ہے؟ یا کیا کوئی بلاجواز احساس خوف آپ کے عمل کو تہہ وبالا کر رہا ہے؟ اس نکتے پر غور کریں، کوئی نیا کام کرنے کے لیے آپ کی ہمت کسی تبدیلی کے لیے آپ کا عمل اور مسترد کیا جانا ایسی چیزیں ہیں جن سے آپ نمٹ سکتے ہیں البتہ خوف کے عنصر مقابلہ کرنا بہت مشکل ہوتا ہے، خوف سے نجات حاصل کرنا دھند ختم کرنے کے مترادف ہوتا ہے، آپ جانتے ہیں، اپنے لیے کسی موقع کا انتخاب کریں،

پریشان اور خوفزدہ ہونا غیر معمولی بات نہیں ہوتی، لیکن خوف آپ پر غالب نہیں آ سکتا۔

ایک مرتبہ مجھ سے ایک ہم پیشہ ساتھی نے رابطہ کیا جو بعض قسم کے مشکل نفسیاتی مسئلے کا شکار تھا اور علاج کرانا چاہتا تھا، ڈاکٹر جیسن ایک قابل اور تحمل مزاج ماہر نفسیات تھا اور ایک ہسپتال میں اپنے شعبے کا انچارج تھا، اس قسم کا شاندار آدمی اپنے علاقے میں تبدیلی لانے کی کوششوں میں مصروف تھا۔

میں اس کے گھر جانے پر رضامند ہوگیا کیونکہ اس نے مجھ سے مدد مانگی تھی، ڈاکٹر جیسن ٹموتھی نے اپنے گھر کی دہلیز پر میرا استقبال کیا اس کا مصافحہ غیر یقینی کی کیفیت کا حامل تھا جبکہ مسکراہٹ جیسے زبردستی چہرے پر آویزاں تھی، جس کمرے میں ہم بیٹھے تھے وہ کسی غار کی طرح تاریک تھا، کھڑکیوں پر تمام سیاہ پردے تان دیئے گئے تھے، اس نے مجرمانہ لہجے میں اعتراف کیا کہ گزشتہ دو ماہ سے اس نے کسی مریض کا ٹھیک سے معائنہ نہیں کیا، پھر اس نے مجھے وہ خوفناک واقعہ سنایا جس نے اسے روح تک ہلا کر رکھ دیا۔

مارچ کی ایک سہ پہر کو سکول دور کے دوست سے ملنے جاتے ہوئے راستے میں وہ ایک بنک میں نیا اکاؤنٹ کھلوانے کے لیے رک گیا، قطار میں اس کا دوسرا نمبر تھا، اس دوران ایک مسلح شخص بنک میں گھس آیا، ڈاکٹر ٹموتھی سمجھ گیا کہ وہ ڈکیتی کا شکار ہورہا ہے، اس نے دیکھتے ہی دیکھتے تین افراد کو گولی مار کر ہلاک کر دیا اور ڈاکٹر خون کے تالاب میں ہکا بکا کھڑا تھا، ڈاکو چھلانگ مار کر کاؤنٹر پر چڑھا اور شیشہ توڑ ڈالا، کیشئر خوف سے چیخنے چلانے لگی، ڈاکو نے پستول اس کی کنپٹی سے لگا کر ایک لمحہ تاخیر کیے بغیر فائر کر دیا، ڈاکٹر ٹموتھی نے بھری آنکھوں سے مرنے والی کیشئر کے چہرے پر خوف کے آخری اثرات مجھے بتائے، ڈاکو نے اس کے بعد پستول سے پہلے ایک کسٹمر اور پھر سیکورٹی گارڈ کو گولی ماردی، دونوں دیکھتے ہی دیکھتے موت کے منہ میں چلے گئے۔

یہ واقعہ سناتے ہوئے ڈاکٹر جیسن پھوٹ پھوٹ کر رونے لگا، اس کا جسم بری طرح جھٹکے کھا رہا تھا، اس نے بتایا کہ خوف کے باعث وہ دوڑ کر دروازے سے باہر نکلا ڈاکو بھی اس کے تعاقب میں آ گیا، بھاگتے ہوئے ٹھوکر لگنے سے وہ گر پڑا تو ڈاکو نے اسے آن لیا اور اس کی کنپٹی پر پستول رکھ دیا اور ٹرائیگر دبا دیا لیکن کچھ نہ ہوا، ڈاکو نے پے در پے فائر کیے لیکن گولی نہ چلی، دوسرے لوگوں کی آمد کے خوف اور بوکھلاہٹ میں ڈاکو پیدل ہی وہاں سے

فرار ہوگیا، ڈاکٹر ٹموتھی بے جان ہو کر وہاں پڑا تھا۔

اس خوفناک واقعے کے بعد ڈاکٹر ڈورتھی سو نہ سکا، اسے کسی پر اعتبار نہیں رہا تھا، اس نے بتایا کہ وہ گھر سے نکلنے میں سخت خوف محسوس کرتا تھا، یقیناً وہ اس المیے کے بعد دہشت کی کیفیت سے دوچار تھا، یہ وہ مسئلہ تھا جو اگر اس کے کئی مریض میں ہوتا تو وہ فوراً اس کا حل نکال لیتا لیکن جب آپ خود مریض ہوتے ہیں تو صورتحال مختلف ہوتی ہے۔

میں نے اس واقعے کا پوری طرح علم ہونے کے بعد اگلے کئی ہفتے تک ڈاکٹر جیسن ٹموتھی کے کیس پر کام کیا، اکثر میں ہفتے میں ۲ یا ۳ مرتبہ اس سے ملاقات کرتا، آہستہ آہستہ ہم نے پیش رفت ہوتی محسوس کی اور اس کے اندر کئی علامات ختم ہوتی چلی گئیں، ڈراؤنے خواب آنے بند ہو گئے اور اسے جھٹکے محسوس ہونے کا سلسلہ بھی ختم ہو گیا اسی دوران اس نے بے مقصد وقت گزاری سے بھی نجات حاصل کرنے کا آغاز کیا۔ میں نے دیکھا کہ اس عرصے میں گھر میں مقید ہونے کی وجہ سے وہ نفسیات کی دنیا کے تقاضوں سے ہم آہنگ نہیں ہو رہا تھا، اس واقعے کے بعد اس نے عملی اقدامات ترک کر دیئے تھے۔ نتیجتاً اہل خانہ اور دفتر کے دیگر لوگ جو اس پر انحصار کرتے تھے بھی اس کیفیت کا شکار تھے۔

جب ہم تھراپی ختم کرنے کے قریب پہنچ گئے تو مجھے پتہ چلا کہ خوف اس کا پرانا ساتھی بن چکا تھا، ایسا دوست جو کسی طور بھی اچھا نہیں ہوتا، یہ خوف کھیل میں دوبارہ، شمولیت سے اسے روک رہا تھا، وہ گھر کی چار دیواری میں سکون کی کیفیت سے دوچار تھا۔

اس سے بات چیت کے بعد میں نے محسوس کیا کہ وہ مجھے بیرونی دنیا میں اپنا ایک ہمدرد سمجھتا تھا، میں نے فیصلہ کیا کہ میں اس ذہین شخص کو اس المیے میں تنہا نہیں چھوڑوں گا، اور اسے بامقصد زندگی کی طرف لوٹنے میں مدد کروں گا۔

اگلی بار جب میں اس سے ملا تو میں نے اس سے کہا، ''مجھے اس خوف کی کیفیت کی سمجھ نہیں آئی، میں جاننا چاہتا ہوں کہ وہ کون سی چیز ہے جو تمہیں اس اذیت میں مسلسل مبتلا رکھے ہوتی ہے، ٹھیک ہے ہم سب خوفزدہ ہیں، ہم میں سے کوئی بھی یہ نہیں جانتا کہ کل ہمارے ساتھ کیا ہوگا، ہمارے پیشے میں کوئی بھی نہیں جانتا کہ اگلا مریض اندر آ کر پستول سے ہمیں اڑا کر رکھ دے گا، تم ٹیلنٹ، تربیت، صحت مند جسم اور متحرک جسم کی نعمت سے مالا مال ہو۔ اس کیفیت سے باہر نکل آؤ۔''

''تمہیں اس خوف کے پیچھے چھپے رہنے کا کوئی حق نہیں، تمہیں ان نعمتوں کو ضائع کرنے کا کوئی حق نہیں، تمہیں یہ بھی حق نہیں کہ تم وہ کام نہ کرو جس کے لیے تم پہلے تیار تھے، تم خود کو دھوکا دے رہے ہو، تم ان سب افراد کو بھی دھوکہ دے رہے ہو جو تمہاری زندگی سے وابستہ ہیں، میں تمہیں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ تمہارا علاج (تھراپی) مکمل ہوچکی ہے، تم چاہو تو یہاں لیٹ جاؤ اور پوری زندگی بین کرتے رہو دوسری صورت میں کل صبح ۷ بجے اپنے ہسپتال ڈیوٹی پر پہنچو، میں تمہیں وہیں ملوں گا، دوست تمہاری ضرورت وہاں ہے اب تم ڈسچارج ہو۔''

یہ بات واضح تھی کہ جیسن کا ٹائم آف ایکشن آچکا تھا، مجھے یقین کہ اس خوف سے نکلنا اس کے لیے مشکل نہیں، زندگی صرف عمل سے بنتی اور اسے بھی کچھ کرنے کی ضرورت تھی۔

اگلی صبح سے صبح ۷ بجے اس سے ہسپتال میں ملا تو میں نے کہا، ''ڈاکٹر کیسا چل رہا ہے'' اس نے میری طرف دیکھا اور مسکرا کر کہا ''کیا آپ یہ جاننا نہیں چاہیں گے کہ میں اپنے کام کا دوبارہ آغاز کرنے والا ہوں'' ممکن ہے پہلے وہ خوفزدہ رہا ہو لیکن اس وقت وہ وہاں موجود تھا جہاں اس کی ضرورت ہے، آپ کا اپنے بارے میں کیا خیال ہے؟ جب آپ رینگنے سے اٹھ کر چلنے کی طرف بڑھتے ہیں، جب آپ سکول کے ایک گریڈ سے اگلے گریڈ میں جاتے ہیں، جب آپ گھر سے دور جاتے ہیں، جب آپ ملازمت تبدیل کرتے ہیں، ان تمام صورتوں میں آپ خوف کی کئی علامات کو پیچھے چھوڑ جاتے ہیں۔

نکتہ دراصل یہ ہے کہ آپ کی عادت بھلے کون سی ہے یا انداز کیسا ہے، آپ کو معلوم ہونا چاہیے آپ خوف کی موجودگی والی زندگی میں سے نہیں گزر سکتے بعض اوقات آپ ٹھیک فیصلے کرتے ہوں گے لیکن کچھ دنوں میں آپ سے غلط فیصلے سرزد ہوجاتے ہیں، اس کے لیے آپ کی خود کلامی اس طرح سے ہونی چاہیے۔

''اس کام میں کئی سیٹ بیک ہوسکتے ہیں''

میں جانتا ہوں، میں ان سے نمٹ لوں گی

''آپ شاید کامیاب نہ ہوسکیں''

ممکن ہے میں فوری کامیابی حاصل نہ کرسکوں، لیکن میں ڈٹا رہوں گا، ناکامی سے دوچار ہونا زیادہ تشویش ناک بات نہیں۔

''لوگ آپ کو مسترد کردیں گے''

ضروری نہیں کہ آپ اپنی پہلی کوشش میں کامیاب ہوسکیں، لیکن میں ہمت نہیں ہاروں گا اور کام کرتا رہوں گا۔

''تم ناکام ہوجاؤ گے''

میں ناکام اس صورت میں ہوں گا اگر میں کوشش کرنا ترک کردوں، میں مشکلات کا سامنا کروں گا۔

''کیا تم واقعی یہ کام کرگزرو گے؟''

جی ہاں، میں ہرصورت میں مسئلے کا کوئی نہ کوئی حل تلاش کرلوں گا۔

آج سے عزم کریں کہ آپ رسک لینے سے نہیں گھبرائیں گے کوشش جاری رکھیں اور مقاصد کے حصول کی راہ ہموار کرتے رہیں، آپ کی زندگی کامیابیوں وکامرانیوں سے بھرپور ہونی چاہیے، عمل کریں اور نتائج پر توجہ دیں، یہ زندگی کا ایک بااثر قانون ہے۔

7

حقیقت نہیں صرف سوچ

''کوئی اچھی یا بُری نہیں ہوتی، صرف سوچ اس کو ایسا بناتی ہے۔''

ولیم شیکسپیئر

قانونِ زندگی نمبر٦

حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا جیسا آپ سوچ رہے ہوتے ہیں

آپ کی حکمت عملی: ان فلٹروں کی نشاندہی کریں جن کے ذریعے آپ دنیا کو دیکھتے ہیں۔ اپنی ذاتی تاریخ(history) سے کنٹرول ہوئے بغیر اس سے آگاہی حاصل کریں۔ یہ قانونِ زندگی اتنا عمیق ہے کہ اس بات کا تعین کرتا ہے کہ آپ خوش ہیں یا نہیں۔ مطمئن ہیں اور پُرسکون ہیں۔ اس قانون کو تسلیم کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ یہ حقیقت تسلیم کرلیں کہ آپ کی زندگی میں کچھ ہوجائے اس سے نمٹنا خود آپ پر ہے۔ کسی صورتحال کی وہ اہمیت و قدر نہیں جو ہے بلکہ اس کی قدر ومنزلت کا تعین آپ نے اپنے طور پر کرنا ہے۔

یہ جاننے کے لیے کہ یہ قانونِ حیات کس طرح اثر پذیر ہوتا ہے آپ کو سنسنی خیزی اور قوتِ ادراک میں فرق سمجھنا پڑے گا۔ جب روشنی کی لہریں آپ کی آنکھوں یا آواز کی لہریں آپ کے کانوں سے ٹکرتی ہیں تو یہ عمل ہیجان پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے، گویا یہ آپ کے اعضا میں پیدا ہونے والی تحریک ہوتی ہے جبکہ قوت ادراک اس ہیجان کے بعد آپ کے جسم کا منظّم ردِعمل ہوتا ہے۔ اس عمل میں آپ ہیجان انگیزی کو عملی معانی دیتے ہیں۔

یہ مشاہدہ کہ ''خوبصورتی دیکھنے والے کی آنکھ میں ہوتی ہے''، اس بات کا مظہر ہے کہ آپ کی قوتِ ادراک میری قوتِ مشاہدہ سے بہت مختلف ہوسکتی ہے۔ ہم دونوں ایک تصویر دیکھتے ہیں مجھے تو وہ بہت پسند آتی ہے تاہم آپ اس تصویر کو بالکل پسند نہیں کرتے، یہی صورت حال زندگیمیں پیش آنے والے ہر واقعے میں نظر آتی ہے، ہم آپ کی زندگی میں پیش آنے والے واقعات کا اس وقت تک صحیح اندازہ نہیں لگا سکتے جب تک آپ خود ان کی اپنے طور پر تشریح نہ کریں۔

چونکہ آپ ایک منفرد شخص ہیں اس لیے آپ کی قوتِ مشاہدہ بھی منفرد ہے۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑے گا اگر آپ یہ کہیں کہ آپ کی زندگی کسی دوسرے سے ملتی جلتی ہے۔ بہرصورت آپ کے خیالات آپ کی اپنی ذات کے اردگرد گھومتے ہیں۔ اس اصول سے ناشناسی آپ کے تصور سے بھی زیادہ مشکلات پیدا کرنے کا باعث بن سکتی ہے۔

افراد کی قوتِ مشاہدہ اور ہیجان انگیزی میں جو فرق ہوتا ہے اسے جنسی تفریق کے حوالے سے دیکھا جائے تو مرد اور عورت کے خیالات میں بھی نمایاں فرق دکھائی دے گا۔ شادی شدہ جوڑوں کو صدیوں سے اس مظہر کے مضمرات کا سامنا کرنا پڑا۔

یہ بات کوئی راز نہیں کہ کسی ایک واقعے کو بیک وقت دیکھنے والے میاں بیوی دو مختلف موقف رکھتے ہوں۔ قوت مشاہدہ میں یہ فرق فرسٹریشن، اُلجھاؤ اور ازدواجی غیر ہم آہنگی کا باعث بنتا ہے۔ ہر سال ہزاروں جوڑوں پر اس نظریے کا اطلاق کر کے میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ خواتین ذرا مختلف انداز میں کسی معاملے کو دیکھتی ہیں۔ مثال کے طور پر گھر کا کوڑا کرکٹ ٹھکانے لگانے کو مرد اپنی ڈیوٹی سمجھتے ہیں جبکہ خواتین اسے محبت کا ایک پہلو سمجھتی ہیں۔ خواتین نے اس سوچ کی اس طرح وضاحت کی ہے: ''کوڑا کرکٹ اُٹھانا ایک ناگوار کام ہے اور اگر میرا مرد یہ کام کرتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ مجھ سے محبت کرتا ہے اور اگر وہ ایسا نہیں کرتا تو میں سمجھوں گی کہ وہ میرا معیارِ زندگی بہتر ہوتے نہیں دیکھنا چاہتا۔ اس طرح میرے نزدیک وہ مجھ سے محبت نہیں کرتا۔''

اس کے مقابلے میں مرد گھر کا گند اُٹھانے کو دیگر فرائض کی طرح اپنی ڈیوٹی متصور کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک اگر وہ ایک دن یہ کام نہیں کر سکتے تو اگلے روز کرلیں گے۔

اس معاملے میں یہ بات اخذ کرنا مشکل ہے کہ کون صحیح ہے اور کون غلطی پر ہے۔ دونوں

میں سے کوئی ٹھیک یا غلط نہیں۔ اس میں کوئی حقیقت نہیں، محض تخیلاتی معاملہ ہے۔ اگر بیوی اس معاملے کو محبت کی تشریح کے طور پر لیتی ہے تو اس کے لیے اس کی اہمیت اتنی ہی ہے جتنی ہر صبح سورج کے طلوع ہونے کی ہے۔ دوسری طرف اگر مرد اسے محض دن میں ہونے والا ایک کام سمجھتا ہے اور اسے اس میں کوئی جذباتی پہلو نظر نہیں آتا تو یہ اس کا اپنا مشاہدہ ہے۔ اس کے لیے اس کی اتنی ہی اہمیت ہے جتنی اس کی بیوی کے لیے اپنے نظریے کی اہمیت ہے۔

اس سچ کا ایک سخت ترین ٹیسٹ ڈاکٹر وکٹر فرینکل کی زندگی میں نظر آتا ہے۔ اس آسٹروی ماہر نفسیات کو دوسری جنگ کے دوران میں جرمن نازیوں نے پکڑ کر آشوتز کے جنگی کیمپ میں قید کر دیا۔ جرمنوں نے اس کی بیوی اور والدین کو قتل کر دیا تھا اور وہ خود بھی اب انتہائی بُری حالت میں ان کی قید میں تھا اور اس کی زندگی اب ان کے ہاتھ میں تھی۔ ڈاکٹر فرینکل نے بتایا کہ کس طرح ہر روز انہیں نئی مشکل سے دوچار ہونا پڑتا۔ جب گارڈ کہتا کھڑے ہو جاؤ، وہ کھڑے ہو جاتے۔ وہ کہتا اُٹھ جاؤ تو وہ اُٹھ جاتے۔ گارڈ کہتا اب کھا لو، اب پی لو، اب سو لو، انہیں بتایا جاتا کہ تمہاری زندگی اور موت کا فیصلہ ہونے والا ہے۔

اپنی سحر انگیز اور متاثر کن تصنیف Man's Search for Meaning میں وہ ان زیادتیوں کے حوالے سے لکھتا ہے کہ جرمن نازیوں کی قید میں اسے اپنی ذات کے ایک ایسے پہلو کا انکشاف ہوا جس پر محافظوں کا کوئی کنٹرول نہیں تھا اور وہ اس کی قوت مشاہدہ تھی۔

میں سمجھتا ہوں کہ وکٹر فرینکل کے اس تجربے سے جو سبق ملتا ہے وہ دوطرفہ ہے پہلی اس حقیقت سے آشنائی جس میں آپ اپنے ردِعمل کا انتخاب کرتے ہیں۔ یعنی ہر قسم کے حالات سے بے نیاز ہو کر اپنی توجہ قوت ادراک پر مرکوز رکھی جائے۔ ڈاکٹ رفرینکل اس نتیجے پر پہنچ گیا تھا کہ انتہائی غیر معمولی حالات میں بھی یہ جسمانی ردِعمل پوری سچائی کے ساتھ رونما ہوتا رہتا ہے۔ اگر وہ اپنے تجربے کو بیان کیے بغیر مر جاتا تو اصل صورتحال سے کسی کو آگاہی نہ ملتی تاہم کتاب لکھ کر اس نے اپنی قوتِ مشاہدہ کو دیگر لوگوں تک پہنچایا۔

مجھے یقین ہے کہ آپ کو ڈاکٹر فرنیکل جیسی صورتحال کا سامنا نہیں کرنا پڑا ہوگا۔ آپ کی روزمرہ زندگی میں مختلف امور کے وہی معانی دیے جاتے ہیں جن کا یقین آپ خود کرتے ہیں۔ ایک اور پہلو پر غور کریں۔ کوئی خبر اچھی یا بُری نہیں ہوتی، صرف خبر ہوتی ہے۔ آپ کے

پاس اپنی قوتِ مشاہدہ کے انتخاب کا حق موجود ہوتا ہے جسے آپ پر ہر قسم کے حالات میں ہر روز استعمال کرتے ہیں۔

میں یہ نہیں کہہ رہا کہ آپ کی زندگی میں رونما ہونے والے واقعات کی چوائس بہرصورت اچھی ڈیل ہوتی ہے۔ ظاہر ہے اگر آپ کے کسی بچے یا عزیز کو چوٹ لگتی ہے تو اسے بعض حوالے سے خوش آئند قرار نہیں دیا جاسکتا لیکن اس کا فیصلہ آپ نے خود کرنا ہے کہ اس واقعے سے لاتعلق رہنا ہے یا اس میں تعمیری پہلوؤں پر بھی نظر رکھنی ہے۔

آپ جس طرف بھی دیکھیں گے آپ کو دشمنی سے اخذ کی گئی اہمیت کی مثالیں نظر آئیں گی۔ Mothers Against Drunk Drivers (MADD) ایک شاندار تنظیم ہے جس میں شامل ایسے ارکان جو معاشرے کے ہاتھوں اپنے بچے گنوا چکے ہیں نے سماجی اقدامات کے ذریعے بامعنی تحریک شروع کررکھی ہے۔ براہِ مہربانی ایک لحظے کے لیے بھی یہ نہ سوچیں کہ میں یہ کہنا چاہتا ہوں کہ تنظیم میں شامل والدین اپنے آنجہانی بچے کے مقابلے میں اپنی اس سماجی تحریک کو اہم سمجھتے ہیں۔

میں اس طرف اشارہ کررہا ہوں کہ ان لوگوں نے اپنے ساتھ ہونے والے واقعات کا ردعمل تعمیری اور بامعنی انداز میں ظاہر کیا ہے۔ آپ کے پاس بھی موقع ہے کہ آپ یہ جان لیں کہ دُنیا کے ساتھ کس طرح سے پیش آنا ہے۔

ہم انفرادی چھلنی (filter) سے دُنیا کو دیکھتے ہیں۔ ان فلٹروں میں...... ہماری شخصیات، رویے، نکتہ ہائے نظر، اور ہمارے انداز ہمارے افعال کی تشریح کرتے ہیں۔ ان فلٹروں کی موجودگی اچھی ہوتی ہے نہ بُری۔ یہ بس موجود ہوتے ہیں۔ بعض فلٹر صحت مند اور تعمیری ہوسکتے ہیں اور کچھ مسخ شدہ اور تباہ کن ہوسکتے ہیں۔ زندگی کو موثر طرح سے گزارنے کے لیے آپ کو اپنے فلٹروں کو پہنچاننا پڑے گا اور اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ اپنے مشاہدات کو توڑ مروڑ نہیں رہے اور فیصلے کرنے میں گمراہ تو نہیں ہو رہے۔

اس بات میں کوئی شک نہیں کہ وہ فلٹر جن کے اندر سے ہم دُنیا کو دیکھتے ہیں، زیادہ تر ہماری سیکھی گئی تاریخ کی by product ہوتی ہے۔ کوئی ایسا شخص جس نے جارحیت پر مبنی ماحول میں پرورش پائی ہو، سے یہ گمان کیا جاسکتا ہے کہ وہ دُنیا کو ایک خطرناک چیز کے طور پر دیکھتا ہو۔ اس کے برعکس ایک ایسا شخص جس نے امن و محبت کے ماحول میں وقت گزارا ہو وہ

اپنے فلٹر میں سے مشاہدہ کرے گا جس میں سے اسے دُنیا انتہائی شاندار نظر آتی ہو۔

لیکن قانونِ زندگی نمبر۲ کو یاد کریں، ''اپنا تجربہ آپ خود تخلیق کرتے ہیں''، آپ قابل احتساب ہیں اس کا مطلب ہے آپ ماضی کے واقعات کو عذر بنا کر پیش نہیں کریں گے۔ ہاں، ہم اپنی سیکھی تاریخ کی پیداوار ہیں۔ بچے وہی کچھ سیکھتے ہیں جوان کے آس پاس ہوتا ہے لیکن آپ کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ آپ اس چکر میں نہ پڑیں کہ آپ کا ماضی اچھا تھا یا بُرا تھا۔ بس اسے ایک گزرا وقت سمجھیں۔ میں اس بحث میں نہیں اُلجھوں گا کہ آپ کے پتے(cards) صحیح طور پر استعمال کیے گئے یا بُری طرح۔آپ کے ساتھ اچھا سلوک کیا گیا تھا یا بُرا۔ فرض کریں میں آپ کا کامیاب وکیل ہوں۔ یقیناً میں یہ جاننے کی کوشش کروں گا کہ آپ کا ماضی کیا ہے۔ اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ میں تاریخ(history) سے آگاہ ہونے کی کوشش کروں گا۔ میں آپ کو یہ سمجھانا چاہتا ہوں کہ اگر آپ کے ساتھ ۵ سال کی عمر میں زیادتی کی گئی تو لازماً مارشتوں کا جائزہ لینے کے آپ کے انداز میں فرق آیا ہوگا۔

میں آپ کے ساتھ اس بحث میں بھی نہیں پڑوں گا کہ کیا آپ سے زیادتی یا آپ پر تشدد منصفانہ تھا۔ میں آپ سے متفق ہوں کہ یہ سب غلط تھا..... درحقیقت یہ سب کچھ بہت ہولناک ہے۔ یہ تاریخ کو جاننے کا نکتہ نہیں۔ تاریخ کی اہمیت آپ کو اس چیز سے آشنا کرنے میں ہے کہ کسی نے آپ کی آنکھوں اور ذہن کے سامنے فلٹر رکھا ہوا ہے جو آپ کے دیکھنے یا سمجھنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ایک بار آپ کو اس کا پتہ چل جائے تو آپ معاملات کو ٹھیک طرح سے سمجھ سکیں گے۔

اگر آپ ماضی کے واقعات پر مبنی فلٹر سے دُنیا کو دیکھتے رہیں گے تو آپ ماضی کو اپنے حال اور مستقبل پر حکمرانی کا اختیار دے دیں گے۔ ۵ سال کی عمر میں تشدد یا زیادتی کا شکار ہونے والے شخص کی مثال سامنے رکھیں۔ اس واقعے کا نقصان دہ پہلو یہ ہے کہ یہ شخص تمام زندگی اس سوچ سے تباہی کی طرف بڑھتا رہے گا۔ اس طرح اس کے نزدیک یہ سانحہ کبھی ختم نہیں ہوگا۔ جیسا کہ آپ پہلے سے جانتے ہیں جس چیز کا آپ کو علم ہی نہیں وہ آپ تبدیل نہیں کر سکتے۔ جب ایک بار آپ کو یہ پتہ چل جائے گا کہ کوئی مخصوص واقعہ آپ کی پوری شخصیت کو گھن کی چاٹ رہا ہے تو آپ زیادہ دیر تک اس مشاہدے کے قیدی نہیں رہیں گے۔ لہٰذا آپ کو اعتراف کرنا ہوگا کہ اس چیز نے آپ کی ظاہری شخصیت، خیالات اور آپ

کے عمل کو نقصان پہنچایا ہے لیکن اس سے یہ مراد نہیں کہ آپ کم قابل احتساب ہیں، یقیناً اگر آپ کے ساتھ زیادتی ہوئی ہے یا کم عمری میں آپ پر تشدد کیا گیا ہے تو آپ اس میں قصور وار نہیں لیکن بچپن میں رونما ہونے والے اس واقعہ پر اب آپ کا ردعمل کیا ہے اس پر آپ ضرور قابل احتساب ہیں، جہاں تک آپ کے فلٹروں کا تعلق ہے اس کا مطلب ہے آپ کو اپنے خیالات ومشاہدات کا امتحان لینا ہوگا، آپ کو اپنے موجودہ فلٹروں کے بارے میں فعال آگاہی حاصل کرنا ہوگی بصورت دیگر آپ ڈرامائی طور پر خود کو دھوکہ دیں گے۔

اگر آپ خود سے یہ نہیں پوچھ رہے کہ ''وہ کون سے فلٹر ہیں جن کے اندر سے میں دنیا کو دیکھ سکتا ہوں'' تو آپ کو یہ سوال ضرور کرنا چاہیے، ان فلٹروں کی شناخت کریں تا کہ آپ ازالہ کرنے کے قابل ہوسکیں، کیا آپ کندھوں پر بارگراں محسوس کرتے ہیں؟ کیا آپ لوگوں کو اپنا دشمن سمجھتے ہیں حالانکہ وہ آپ کے دشمن نہیں، کیا آپ جنس مخالف سے دور بھاگتے ہیں؟ کیا آپ اندھا اعتماد کرتے ہیں؟ فلٹر کسی بھی قسم کا ہو آپ کو اس کی شناخت کرنا ہوگی۔

اکثر اوقات ہم کسی اور کے فلٹر سے آشنائی حاصل کرتے ہیں، خلاف معمول فلٹروں کے حامل افراد کو دیوانہ کہا جاتا ہے، یہ سچ ہے کہ اس قسم کے لوگوں کی بڑی تعداد پاگل خانوں میں ہے تاہم روزمرہ کی زندگی میں بھی ایسے کئی لوگ دیکھ سکتے ہیں، جو ہم سب کو مشکل سے دوچار کرتے رہتے ہیں، اب ایک عام سا تصور یہ پایا جاتا ہے کہ ان لوگوں کو عقلی دلائل سے کوئی واسطہ نہیں ہوتا، سچ سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ہوتی، حقیقت یہ ہے کہ وہ اگرچہ زندگی کو بالکل مختلف انداز سے دیکھتے ہیں لیکن ان کی حقیقی دانائی بالکل آپ کی طرح ہو، وہ محض ایک اور جگہ سے آغاز کرتے ہیں کیونکہ ان کے فلٹر مختلف ہوتے ہیں۔

ویکو (Waco) کے وی اے ہسپتال میں انٹرن شپ کے پہلے ہفتے میں میرا وسطہ ایک ایسے مریض سے پڑا جو مکمل طور پر اپنے مقام سے کھسکا ہوا تھا، حالانکہ باقی تمام مریض الجھے ہوئے نظر آتے تھے اور انہوں نے بے ترتیب کپڑے پہن رکھے ہوتے تھے تاہم یہ شخص ہمیشہ اچھے سوٹ میں ملبوس رہتا وہ تھری پیس سوٹ پہن کر بڑے اعتماد سے میرے ساتھ باتیں کرتا رہتا تھا، اس کی وضع قطع سے لگتا تھا جیسے وہ کسی بڑے ادارے کی اہم میٹنگ میں شرکت کرنے والا ہے، وہ بالکل نارمل انسان کی طرح تبصرے کرتا، شروع میں تو میں غلطی سے اسے ہسپتال کے سٹاف کا کوئی رکن سمجھا تھا، میں نے اس مریض کی حالت ٹھیک کرنے

کی ٹھان لی اور اس سلسلے میں اپنے سپروائزر سے رابطہ کیا، سپروائزر نے کہا، دھیرج! رچرڈ (مریض) کے بارے میں حقیقت میں وہی سب کچھ نہیں جو بظاہر نظر آتا ہے"

اس موقع پر میں نے عملی تجربہ ہونے کے باوجود خود کو ایک ماہر نفسیات سمجھا، مجھے یقین تھا کہ مجھے وہ سب کچھ پتہ ہے جس کا علم ہونا ضروری ہے، یہ خیال کرتے ہوئے کہ میرا سپروائزر غلطی پر ہے میں نے رچرڈ سے دوبارہ بات چیت کا سلسلہ شروع کرلیا جو یہ سمجھتا تھا کہ وہ ایک ریٹائرڈ شخص ہے اور جسمانی تھکن کا علاج کرانے کے لیے گاہے بگاہے ہسپتال آتا ہے، اس بات سے مجھے سخت رنج ہوا، میں نے یہ سوچنا شروع کیا کہ وی اے ہسپتال کوئی ہوٹل یا ائرپورٹ نہیں، رچرڈ کو گھر واپس جانا چاہیے۔

ایک ہفتہ بعد نومبر کی ایک سہ پہر کو میں ہسپتال کے وارڈن کے ساتھ چہل قدمی کرتے ہوئے دھوپ سے لطف اندوز ہورہا تھا، میں نے وہاں ایک بنچ پر بیٹھنے کا ارادہ کیا اس کے قریب پہنچا تو رچرڈ اس کے نیچے، تھر تھر کانپ رہا تھا، میں نے پوچھا کہ یہاں کیا کررہے ہو؟

وہ خوف سے پیلا ہوکر بولا "نیچے بیٹھ جاؤ، نیچے بیٹھ جاؤ۔ گولیاں چل رہی ہیں" مجھے اندازہ ہوا کہ کوئی وہاں فائرنگ کرنے والا ہے، ۱۲۰۰ بستروں پر مشتمل نفسیاتی ہسپتال میں ایسا ہونے کا امکان نہیں تھا، میں بنچ کے نیچے گھس کر اس کے قریب بیٹھ گیا اور پوچھا کہ مجھے مزید تفصیل بتاؤ، اس نے کہا "وہ اپنی ہیٹ رے بندوقوں سے مجھ پر گولیاں چلا رہے تھے" میں معاملہ سمجھ گیا، بنچ کے نیچے سے نکلا اور ہاتھ جھاڑ کر بنچ پر بیٹھ گیا اور سوچنے لگا کہ رچرڈ کے ساتھ کیا ہوا ہوگا۔ اس کی کہانی کو اختصار سے بیان کرتا ہوں، اس وقت رچرڈ نے سیاہ رنگ کی نائیلون شرٹ پہن رکھی تھی، وہ پہلے بنچ کے اوپر بیٹھا تھا، سورج کی تیز روشنی اس کی پشت پر پڑ رہی تھی اور ڈرامائی طور پر اس کی کمر حدت محسوس کررہی تھی جس سے رچرڈ نے یہ اخذ کرلیا کہ کوئی اس پر heat ray گن سے فائرنگ کررہا تھا۔

رچرڈ غلطی پر نہیں تھا اس کی بات منطقی تھی، وہ اپنے خوف کے ذریعے دوسرے لوگوں کو خطرے سے آگاہ کررہا تھا، تاہم وہ اپنے مشاہدے کے درست ہونے کا ٹیسٹ کرنے میں ناکام تھا، اس مثال پر غور کریں شاید آپ کی زندگی میں بھی ایسے غلط مشاہدے رونما ہورہے ہوں اور آپ یہ کہتے ہوں "کوئی مجھے پسند نہیں کرتا" اگر آپ اپنے مشاہدے کو درست خیال کرتے ہیں لیکن اس کا ٹیسٹ لینے میں ناکام رہتے ہیں تو آپ کو اس سے متضاد معلومات

شاید کبھی نہ مل سکیں، معاشرتی سٹاپ میں ایسے غلط تصورات غلط فیصلوں کا باعث بنتے ہیں، بد قسمتی یہ ہے کہ جب ہم ان سماجی فلٹروں میں سے خود اپنی ذات کا مشاہدہ کرتے ہیں تو ان کا عکس زیادہ غلط ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگوں کو اپنی خامیاں نظر نہیں آتیں اور وہ خود کو حقیقت پسندانہ انداز میں نہیں دیکھ پاتے، ہم ان راستوں کو مکمل طور پر نظرانداز کر دیتے ہیں جن سے دنیا کا حقیقی معنوں میں تجربہ کیا جاسکتا ہے، اس بارے میں سوچیں کہ کتنی ہی بار لوگ اپنی زندگی میں آنے والے بعض ناپسندیدہ واقعات کا ذکر کرتے ہیں لیکن اس حوالے سے اپنے قابل احتساب ہونے کی بات نہیں کرتے، وہ صرف دوسرے لوگوں کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں۔

میں نے ایک قابل اور شائستہ تجزیہ نگار کے ساتھ کام کیا ہے، جس کا اصل نام میں یہاں بتانا پسند نہیں کروں گا، لنڈن میکلیلن کچھ عرصہ قبل ۴۰ سال کی عمر میں ایک اپارٹمنٹ میں عارضی طور پر مقیم تھا، ایک روز جب میں سوموار کی صبح اس کے دفتر پہنچا، اس نے مجھے بتایا کہ ایک ہفتہ قبل اس کے ہمسائے میں کیا ہوا تھا، اس روز ۲۰ کی دہائی کا عمر دراز ایک شخص لانڈری میں داخل ہوا اور پوچھے بغیر لنڈن میکلیلن کے کپڑے ڈائر سے اتارے اور اپنے لگا دیئے، اس بات سے لنڈن کو سخت غصہ آیا اور تلخ کلامی کے بعد نوبت ہاتھا پائی تک جا پہنچی، دونوں آپس میں گھتم گتھا ہوگئے۔ لنڈن نے اس نوجوان کو نیچے دھر لیا اور اس کے اوپر بیٹھ کر کہا ''اگر تم سمجھدار شخص کے طور پر کام کرو گے تو میں تمہیں چھوڑ دوں گا'' گویا لنڈن نے اس طرح اسے اس کی بچگانہ رویے کا احساس دلا دیا تھا اور یوں جھگڑا ختم ہوگیا۔

میں نے تصور کیا کہ ۴۰ سالہ لنڈن ایک ڈائر کے جھگڑے پر کسی سے گھتم گتھا تھا، میں نے اسے کہا کہ کیا یہ واقعہ تمہاری دانشمندی کا غماز نہیں تو اس نے بات چھپانے کے لیے کہا کہ نہیں، نہیں ایسا تو کوئی واقعہ ہوا ہی نہیں تھا، اصل میں اسے اس واقعے پر کمرے میں موجود ہر شخص کے مذاق اڑانے پر دھچکا لگا تھا، یہ بات اتنی مشہور ہوگئی کہ لنڈن کے حلقہ احباب میں اس کا نام ''لانڈری'' پڑ گیا، کہنا صرف یہ ہے کہ لنڈن کے لیے اپنے ساتھ پیش آنے والے واقعے کے حوالے سے مقصدیت ثابت کرنا ممکن نہیں تھا، اس کے لیے اپنا رویہ واضح اور منطقی طور پر دیکھنا نہایت پیچیدہ تھا، آپ کا اپنے بارے میں کیا خیال ہے؟

فلٹروں کے حوالے سے ایک سب سے بڑی مشکل یہ ہے کہ یہ چاہے آپ کے اپنے

مشاہدات پر مبنی ہوں یا دیگر افراد سے تعلق رکھتے ہوں ان کی بنیاد مستقل عقائد (fixed beliefs) پر ہوتی ہے، ایک فکس عقیدہ ایسے ہی سمجھا جاسکتا ہے جیسے زندگی کے بعض گزرے تجربات برے لگتے ہیں، فکس عقیدے بہت خطرناک ہوتے ہیں، کیونکہ شعوری یا کسی اور وجہ سے آپ نئے خیالات سوچنا بند کردیتے ہیں، اس کا مطلب ہوتا ہے آپ عقائد کو حقائق کے طور پر لیتے ہیں اور اس پر بحث کر کے ان میں تجدید کا عمل روک دیتے ہیں۔ اس طرح نئ اطلاعات آپ تک نہیں پہنچ سکیں گی اور آپ عقائد میں تبدیلی نظر انداز کردیں گے، غیر تبدیل شدہ قائد کی ایک خطرناک ترین قسم عقائد کا محدود ہونا ہے۔

بہر حال ان تمام حالات میں آپ وہ کچھ تبدیل نہیں کرسکتے جس کا آپ کو علم ہی نہیں، یہ اعتراف کئے بغیر کہ آپ کے نظریات جامد ہوچکے ہیں آپ کی اپنی زندگی کا پلان بنانے کی سوچ کو خطرہ لاحق ہوسکتا ہے، اکثر اوقات جب کہ آپ پہلے سے مشکلات کا سامنا ہوتے ہیں آپ کے عقائد کے محدود ہونے سے آپ کی بحرانوں سے نمٹنے کی صلاحیت شکوک وشبہات کا شکار ہوسکتی ہے، لہٰذا ایسے عقائد کو نظرانداز کردیں، آپ ایسے عقائد سے نبردآزما ہوکر ان کا خاتمہ ''چاہتے'' ہیں، اس کے لیے پہلے ان عقائد کی شناخت ضروری ہوگی۔

آیئے پہلے اس ہدف کے بارے میں کچھ چیزیں واضح کرلیں، عقائد و چیزیں ہے جنہیں آپ سچ اور بالکل ٹھیک سمجھتے ہیں، آپ انہیں حقائق کے طور پر تسلیم کرتے ہیں اور ان کا ٹیسٹ لینے سے گریز کرتے ہیں، انہیں چیلنج کرنے کی ضرورت ہے۔

اسائنمنٹ نمبر ۱۰

آپ لازمی طور پر پیشگوئی کرسکتے ہیں کہ میں آپ سے کہنے والا ہوں کہ اپنے دل و دماغ کو ٹٹولیں اور اپنی روزمرہ کی زندگی میں عقائد کو محدود کریں، یہ عقائد ہم سب کی زندگی میں پائے جاتے ہیں، خطرہ یہ ہوتا ہے کہ یہ طویل عرصے سے آپ کے دماغ میں موجود ہوتے ہیں اور آپ کو ان کا احساس تک نہیں ہوتا۔

آپ کو ایسے عقائد کا سراغ لگانے میں مدد دینے کے لیے یہاں کچھ مثال پیش کی جارہی ہیں:

☆ کمزور لوگوں کے طریقے بھی کمزور ہوتے ہیں، مجھے یہ بات تسلیم کرنا ہوگی۔

☆ میں بہت زیادہ سمارٹ نہیں ہوں۔
☆ میں اتنا اچھا نہیں جتنے وہ لوگ ہیں جن سے میں اپنا موازنہ کررہا ہوں۔
☆ میں کبھی سرفہرست نہیں آسکا۔
☆ اس بات سے قطع نظر کہ میرے امور کا آغاز بہت اچھا ہوتا ہے، کوئی چیز ہمیشہ میری کوششوں کو تہس نہس کردیتی ہے۔
☆ میں تبدیل نہیں ہوسکتا، میں وہی کچھ ہوں جو میں ہوں۔
☆ میرا خاندانی پس منظر وہ نہیں جو میں دراصل چاہتا ہوں۔
☆ اگر میں خوش اور مطمئن ہوتا ہوں تو کچھ نہ کچھ گڑبڑ ہوجاتی ہے۔
☆ اگر لوگوں کو پتہ چلا ہوتا کہ میں کس طرح دھوکہ دے رہا ہوں تو میں یقیناً مشکلات کا شکار ہوجاتا۔
☆ اگر میں نے تبدیلی کی کبھی کوشش کی ہوتی تو اس سے دیگر لوگ متاثر ہوتے۔
☆ میں کتنا خودغرض ہوں کہ زیادہ تر وقت اپنی ذات پر صرف کرتا رہا ہوں۔
☆ میں دوسرا چانس ملنے کا حقدار نہیں۔

یہ وقت ہے کہ آپ اپنی نوٹ بک کھولیں اور اپنی فہرست مرتب کریں جس میں اپنے مشاہدات کی تفصیل لکھیں ، ایسا کرتے ہوئے یہ عزم کریں کہ آپ پوری فہرست میں اس وقت کا تعین کریں گے جب آپ ان چیلنجوں سے نبردآزما ہوئے تھے۔

اگر آپ یہ اعتراف کرلیں گے کہ ایسے جامد عقائد پر قابو پالیں گے جو آپ کو قدامت پسندانہ انداز میں برتاؤ کرنے پر مجبور کرتے ہیں تو آپ معاملات کا مؤثر اور فعال انداز میں آغاز کرسکیں گے، آپ ایک متحرک شخصیت ہیں، ہر تجربے کے ساتھ آپ تبدیل ہورہے ہیں اور اگر آپ تجربات کو مناسب طریقے سے استعمال کریں گے تو آپ کتاب کے اس صفحے پر ہی خود میں نمایاں تبدیل ہوتے محسوس کریں گے، کوئی حقیقت نہیں محض مشاہدہ ہے، آیئے اپنے مشاہدات کی تاریخ میں حقائق کی روشنی میں تجدید کریں۔

8

زندگی کی تنظیم کرنی ہوتی ہے، علاج نہیں

یہ اہم نہیں آیا آپ ناکام ہوگئے بلکہ یہ ہے کہ آپ پھر کمر بستہ ہو گئے ہیں۔
وینس لمبارڈی

قانونِ زندگی نمبر۷: زندگی کی تنظیم کی جاتی ہے، علاج نہیں

آپ کی حکمت عملی: اپنی زندگی کی ذمہ داری مستقل مزاجی سے اٹھانا سیکھیے، یہ ایک طویل سفر ہے اور روزانہ آپ اس کے ڈرائیور ہیں۔

سادہ زبان میں یہ کہ آپ اپنی زندگی میں کبھی کسی مسئلے یا چیلنج کے بغیر نہیں ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ اگر ہر چیز ایک جگہ پر بالکل ٹھیک ٹھاک ہو۔ مثال کے طور پر آپ کے گھر میں، تو امکان ہے کہ آپ کو کام کرنے کی جگہ پر مسائل کا سامنا ہو یا پھر اس کے الٹ بھی ہوسکتا ہے۔ ہم اس مخمصے کو سلجھانے کی کوشش کرتے ہیں کچھ فرسودہ خیالات جو مسائل کو مثبت قرار دیتے ہیں۔

۱۔ مسائل کا سامنا کردار کی تعمیر کرتا ہے۔
۲۔ کبھی کبھار کی تکلیف کے بغیر ہم سکھ کو جان نہیں سکتے۔
۳۔ مسائل آپ کی شخصیت کو امتیاز بخشنے والے مواقع ہیں۔

ان فرسودہ خیالات میں کسی حد تک سچائی ہونے کے باوجود یہ حقیقت اپنی جگہ ہے کہ زندگی کو منظّم کرنا پڑے گا۔ یہ کیسی ہے کس طرح سے رہی ہے اور کس طرح سے ہمیشہ رہے گی۔ اگر آپ اس قانون زندگی کو جان کر قبول کر لیتے ہیں تو آپ ہر مسئلہ کو بحران سمجھنے سے

بچ جائیں گے اور نہ ہی آپ یہ نتیجہ اخذ کریں گے کہ آپ اپنی زندگی کو کامیابی سے نہیں گزار رہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ اسی قانون کو فوری طور پر اپنالیں تا کہ آپ فیصلہ کرنے میں غلطی نہ کرسکیں۔

ایک مستند نفسیاتی روایت کے مطابق مخصوص حالات کسی شخص کی پریشانی کا باعث نہیں بنتے بلکہ یہ اس کی اپنی توقعات کے درہم برہم ہونے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اگر آنکھوں میں خواب سجائے ایک نوجوان جوڑا شادی کے بندھن میں بندھتا ہے، ایسی رومانوی توقعات لیے کہ سب کچھ اور کہانیوں کی طرح آسان اور ''سوئیٹ'' ہوگا تو امکان ہے کہ انہیں ایسی تسویاتی تکالیف کے ردِعمل کا سامنا کرنا پڑے گا جو عام طور پر دو افراد کے ساتھ رہنے میں روایتی طور پر رونما ہوتی ہیں۔ اس کے برعکس ایک نوجوان جوڑا دوسروں کے تجربات کو نظر میں رکھتے ہوئے یہ توقع کرے گا کہ تسویاتی مسائل ہوں گے اور وہ ان مسائل کا سامنا کرنے پر آمادہ ہوں تو اس صورت میں وہ کم سے کم جذباتی ردعمل کا شکار ہوں گے جو کہ نسبتاً کم مسئلہ بنے گا۔

آپ زندگی کو منظّم کرنے میں اپنی مدد اسی طرح کرسکتے ہیں کہ آپ کی تمام توقعات حقیقت پسندانہ ہوں۔ یوں سمجھئے کہ کامیابی ایک متحرک ہدف ہے اور اس پر لمحے بدلتی دنیا میں آپ کی زندگی کو ہر لمحے نظم کی ضرورت ہے۔ اگر اس کتاب کے مطالعہ کے بعد آپ تمام ہدایات سچائیوں اور اصولوں پر عمل پیرا ہوتے ہیں تو آپ خود کو ایک بہترین جگہ پر موجود پائیں گے۔ یقیناً میں آپ کے لیے خوش ہوں گا۔ مگر یہ ضرور جان لیجئے کہ آج سے پانچ سال بعد کی آپ کی بہتر زندگی اس سے مشروط ہے کہ آپ نے ابھی سے اپنے آپ کو کتنا بہتر منظّم کیا ہے۔

شاید آپ نے نوٹ کیا ہو کہ میں نے آپ کو ''لائف مینجر'' کہا۔ جس سے یوں لگتا ہے کہ جیسے آپ وہ فرد ہوں جس میں سے ایک دوسرے کا معاون ہے۔ یہی بات آپ کی زندگی کے لیے بہت اہم ہے کہ آپ خود کو اپنی زندگی کا منتظم متصور کریں۔ بالکل اسی طرح جس طرح آپ کسی سٹور کے مینجر ہوسکتے ہیں یا کسی بھی ایسی جگہ کے جہاں آپ کام کرتے ہوں۔ اپنے آپ کو زندگی کا منتظم متصور کرنا آپ کو غیر جانبدارانہ نقطۂ نظر فراہم کرے گا، پر اس عمل کے بارے میں جو آپ کرنے جارہے ہیں۔ اگر آپ اپنی زندگی کی حالت کو اس

اعتبار سے دیکھیں گے کہ آپ کے ''لائف مینجر'' کی کارکردگی کیا ہے تو یہ صورت آپ کے سامنے آپ کی قابلیت کی غیر جانبدارانہ رائے سامنے لے آئے گی۔

فرض کیجئے کہ آج آپ کے لائف مینجر نے آپ کو کارکردگی بیان کرنے کے لیے طلب کیا۔ آپ اس کارکردگی کو کسی نظر سے دیکھیں گے؟ اس حقیقت سے قطع نظر، کہ اپنے لائف مینجر آپ ہی ہیں، ایک نتائج آمیز تجربہ کیجئے جو درج ذیل اصولوں کے مطابق ہو،

۱۔ کیا آپ کے لائف مینجر نے آپ کو احمقانہ خطرات سے بحفاظت بچائے رکھا؟

۲۔ کیا آپ کے لائف مینجر نے آپ کو ایسی صورتحال کا موقع دیا جہاں آپ اپنی مہارت اور قابلیت آزما سکیں؟

۳۔ کیا آپ کے لائف مینجر نے آپ کے لیے مواقع فراہم کیے جس میں آپ اپنی زندگی کا مقصد حاصل کر سکیں؟

۴۔ کیا آپ کے لائف مینجر نے آپ کی جسمانی، جذباتی، ذہنی اور روحانی صحت کا خیال کیا؟

۵۔ کیا آپ کا لائف مینجر ایسے رشتوں کا انتخاب کر رہا ہے جس میں آپ صحت مند اور خوشحال ہو سکتے ہیں۔

۶۔ کیا آپ کا لائف مینجر آپ سے ایسی چیزوں کے انتخاب کا مطالبہ کرتا ہے جو آپ کو تازہ، جوان اور زندگی سے بھرپور رکھیں گے۔

۷۔ کیا آپ کا لائف مینجر آپ کی روزمرہ زندگی کو اس طرح منظّم کر رہا ہے کہ آپ امن وسکون سے رہ سکیں؟

۸۔ کیا آپ کا لائف مینجر آپ کی زندگی میں تمام متعلقہ اہم چیزوں کو متوازن ساخت میں ڈھال رہا ہے؟

۹۔ کیا آپ کا لائف مینجر آپ کی زندگی میں تمام متعلقہ اہم چیزوں کو متوازن ساخت میں ڈھال رہا ہے؟

آپ خود کو بطور لائف مینجر کتنے نمبر دیں گے؟ آپ جانتے ہیں کہ آپ کا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ آپ اپنے لائف مینجر کو فارغ نہیں کر سکتے۔ جیسا کہ آپ کسی کو اپنے کاروبار میں بدانتظامی پر نکال باہر کر سکتے ہیں۔ یہ لائف مینجر ہے جس کے ساتھ آپ کو صبر، تحمل،

تہذیب کے ساتھ کام کرنا پڑتا ہے۔

کوئی غلطی مت کیجئے، آپ لائف مینجر ہیں آپ کا مقصد اپنی زندگی کو اس طرح منظّم بنانا ہے کہ آپ اعلیٰ معیاری نتائج حاصل کر لیں۔ اگر آپ ایک کام ٹھیک طرح سے نہیں کر رہے تو آپ کو اٹھنا پڑے گا اور قابو پالینا ہوگا۔ آپ صرف اپنے آپ ہی کے کلائنٹ بنیں خاص طور پر جب آپ کے خاندان میں بچے بھی ہیں یا ایسے لوگ جو بچوں کی طرح ہیں۔ لیکن آپ خود اپنے سب سے اہم کلائنٹ ہیں۔

ایک کلائنٹ کی حیثیت سے آپ کو اپنے آپ سے نہایت توجہ کے ساتھ طرزِعمل اپنانا پڑے گا۔ اور اپنے آپ کو انتہائی اہم شخص سمجھتے ہوئے منظّم کرنا ہوگا۔ میں آپ کو بتاتا چلوں کہ میری زندگی میں سب سے اہم شخص فل مک گرا (یعنی کہ میں) ہے۔ میں اس کے لیے معذرت خواہ ہوں اور نہ ہی میں اسے خودغرضی سمجھتا ہوں، صرف میں اپنے بیوی بچوں کا شوہر اور باپ ہوں۔ اگر میں اپنا خیال رکھوں گا تبھی میں رشتے کے یہ دونوں کردار ادا کر پاؤں گا۔ اگر میں اپنا خیال نہ رکھوں اور مستقل طور پر ذات کی قربانی دینا شروع کر دوں تو اس صورت میں جب انہیں جذباتی اور مادی طور پر میری ضرورت ہوگی، میں نہیں ہوں گا۔ اگر میں ''فل اکاؤنٹ'' میں ڈیپازٹ جمع نہیں کرواؤں گا تو مستقبل قریب میں جب میرے پیاروں کو میری ضرورت ہوگی میں جذباتی اور مادی دیوالیہ پن کا شکار ہو چکا ہوں گا۔ اپنا خیال رکھنے کا مقصد صرف یہی چیز ہے۔ میں صرف لفاظی نہیں کر رہا۔ میرا یہی ایمان میرے روزمرہ زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ان کو حق تلفی سے بچانے کے لیے مجھے اپنا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

اب چونکہ میں سمجھتا ہوں کہ لائف مینجر کی حیثیت سے آپ کی ذمہ داری بہت اہم ہے اسی لیے یہاں کچھ بہترین باتیں موجود ہیں۔

اولاً یہ ہر اسی قانونِ زندگی کو سمجھئے اور قبول کیجئے، جو ہم بیان کر چکے ہیں یا کرنے والے ہیں۔

ثانیاً ذاتی مسائل پر گزارا کرنے کی بجائے انہیں حل کرنے کی کوشش کیجئے پرانی کہاوت کہ ''موچی کے پاس جوتے نہیں ہوتے'' یہاں پورا اترتی ہے۔ اگر آپ ایسے شخص ہیں جو دوسروں کے مسائل اور ضروریات حل کرنے میں مصروف ہے مگر اپنی طرف توجہ نہیں دیتے

تو گویا آپ جذباتی دیوالیہ پن کی طرف چل رہے ہیں۔ ایسے مسائل جنہیں آپ جہاں تک ممکن ہوسکے التوا میں ڈالے رکھتے ہیں حتیٰ کہ آپ ان کے بارے میں بے حس ہوجاتے ہیں۔ آپ کو اپنی توانائی کا ایک بڑا حصہ اپنے مسائل کے حل کے لیے استعمال میں لانا چاہیے نہ کہ کسی دوسرے کے مسائل کے حل کے لیے۔ یاد رکھیئے آپ کبھی کوئی ایسی چیز کسی کو نہیں دے سکتے جو آپ کے پاس نہ ہو۔ اگر مسائل کو اپنی ذات کا حصہ بنالینے کی بنا پر آپ ایک تباہ حال ذات کے مالک ہیں تو آپ اپنے عزیز واقارب کو صحت افزا اور مضبوط اپنا پن نہیں دے پائیں گے۔

ثالثاً، ایسے سوالات سے گریز کریں جن کا کوئی جواب نہیں ہوتا۔ آپ نے اکثر لوگوں کو ان کے مسائل کے بارے میں یہ کہتے سنا ہوگا کہ تو کیا ہوا؟ ''اگر میری بیوی مجھے چھوڑ دے تو کیا ہوا؟ اگر میرے پھیپھڑے کمزور ہوجائیں تو کیا ہے؟ اگر مجھے نوکری سے نکال دیا جائے تو کیا ہے؟ میرا تجربہ رہا ہے کہ جب لوگ اس قسم کے سوالات کو ہونے دیں تو وہ اپنے آپ کو جواب دینے کے لیے مجبور نہیں کرتے اور ایسے سوالات کو اپنے دماغ میں لاپرواہی سے جگہ دیتے ہیں مگر کبھی اپنے آپ کو جواب نہیں دے پاتے۔

''نامعلوم'' کا بے مشکل خوف کمزور اور مفلوج کردینے والا ثابت ہوسکتا ہے۔ اس لیے اپنے آپ سے سوالات مفید ثابت ہوسکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے آپ سے ''کیا'' ''کیوں'' ''کیسے'' ''کب'' اور ''تو کیا ہوا'' جیسے سوالات کرتے ہیں تو یہ بہت اہم ہے کہ آپ تدبر آمیز جواب کے لیے وقت کا سہارا لیتے ہیں اور بہت زیادہ مثالوں میں ''تو کیا ہوا' ' کے حقیقت پسندانہ جوابات اتنے تکلیف دہ یا مبالغہ آمیز نہیں ہوتے جتنا کہ مبہم اور متصور کر لیے جاتے ہیں۔

ہوسکتا ہے کہ آپ اپنے کو یہ پوچھتے ہوئے پائیں کہ کیا ہوا اگر مجھے کینسر ہوجاتا ہے؟ ایک حقیقت پر مبنی اور سنجیدہ جواب کچھ ایسے ہوگا کچھ اقسام کے کینسر کے علاج کے ۸۰ فیصد امکانات ہیں جبکہ دوسری اقسام کے ۱۰ فیصد امکانات ہیں۔ اور یہ بھی کہ اس کے علاج کی غرض سے وسیع پیمانے پر تحقیقی کوشش جاری ہیں۔ لہٰذا یہ بیماری اس قدر خطرناک نہیں جتنا کہ کچھ عرصہ پہلے تھی۔ دوسرے الفاظ میں حقیقت پسندانہ جواب سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ یہ قابل علاج ہے جبکہ بے تکا جواب پریشان کن حد تک خوفناک ہے۔ آپ سوال پوچھ سکتے

ہیں بشرطیکہ آپ جواب دینے پر رضا مند ہوں۔ اگر آپ یہی کہنا چاہتے ہیں کہ پھر کیا ہے؟ تو پھر اسے جواب تک پہنچایئے۔

لائف مینیجر کی حیثیت سے آپ کی چوتھی ذمہ داری ادھورے جذباتی کام کے ساتھ رہنے سے انکار کرنے کی ہے۔ کتنی مرتبہ آپ نے اپنے آپ کو یا کسی کو بھی کسی ظاہری کم اہم مواقع پر ضرورت سے زیادہ ردعمل کا مظاہرہ کرتے دیکھا؟ یہ ضرورت سے زیادہ ردعمل درحقیقت ردعمل کے بتدریج بڑھنے کا عکاس ہے۔

جب آپ اپنے کسی دوست کا ٹوتھ پیسٹ کا ڈھکن کھلا چھوڑ دینے پر کھلا مذاق اڑاتے ہیں تو درحقیقت آپ صرف اسی ایک بات پر ضرورت سے زیادہ مذاق نہیں کر رہے ہوتے بلکہ یہ ان جذبات کا سطحی اظہار ہے جو مختلف مواقع پر آپ کے اندر جمع ہو جاتے ہیں۔

متغیر اور معروف زندگی میں جذباتی کوفت اور بے آہنگی کی موجودگی کوئی بڑی بات نہیں۔ مگر ان کی انتہا آپ کو متزلزل کر سکتی ہے اور آپ کی توانائی پر غلبہ پا سکتی ہے۔

ایک مؤثر لائف مینیجر بننے کے لیے آپ کو اپنے دکھ، غصہ، مایوسی اور پریشانی کا پتہ ہونا چاہیے۔ آپ کو وقت نکال کر ان سے نمٹنا ہوگا۔ ایسی کیفیت کا سبب بننے والے شخص یا اپنی ذات سے معاملہ کیجئے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی زندگی میں اگر جذباتی تکلیف یا مسئلہ ہے تو آپ کو اس سے چھٹکارا حاصل کرنا ہے کیونکہ بہرحال آپ اس کے ساتھ نہیں چل سکتے۔ معاملہ کو دیکھئے، پھر کتاب بند کریں اور ایک طرف رکھ دیں۔ اور جو بھی ہوا سے حل کر ڈالیے۔ شاید اس کا مطلب اپنے آپ سے نبرد آزمائی ہو یا کسی دوسرے فرد سے۔ ممکن ہے آپ کو معاف کر دینا پڑے یا خود معذرت کرنا پڑے۔ جو کچھ بھی کرنا پڑے اسے ماضی بنانے کے لیے کر گزریے۔ اس قسم کے بوجھ کو اپنی زندگی سے دور رکھیے اور اپنے آپ کو جذباتیت سے نکالیے۔

آخری بات یہ ہے کہ اپنے معاہدہ کا پاس رکھیے چاہے یہ معاہدہ اپنے آپ سے ہو یا کسی دوسرے سے۔ ادھورے معاہدے اس قدر تھکا دینے والے اور ظاہری طور پر غیر نمایاں ہو جاتے ہیں کہ توڑنے والا بھی انہیں نظرانداز کر دیتا ہے۔ کوئی غلطی مت کیجئے۔ ادھورے معاہدے ایسے پتھر ہیں جو آپ اپنی زندگی کے راستے پر آگے اور پیچھے چھوڑتے چلے جاتے ہیں۔ ذرا سوچیے کہ کوئی آپ سے وعدہ کرے اور پھر توڑ دے۔ اپنے بچوں سے دباؤ ڈالے

بغیر پوچھیے کہ انہیں کیسا لگتا ہے کہ جب آپ ان کے ساتھ وقت گزارنے یا کچھ خاص مواقع پر ساتھ دینے کا وعدہ کر کے بھول جاتے ہیں۔ اپنے آپ سے یہ پوچھنے کا حوصلہ کیجیے کہ پچھلے ہفتے آپ نے اپنے خاص عزیزوں سے کیے کون سے وعدے فراموش کر ڈالے۔

جب آپ وعدہ کرتے ہیں اور پاس نہیں رکھتے تو یہ کسی کے لیے دل آزادی کا موجب بنتی ہے۔ چاہے آپ نے جان بوجھ کر کیا ہو یا نہیں۔ ان تک تو یہی احساس ترسیل ہوتا ہے کہ وہ آپ کے لیے اہم نہیں اور ٹھکرائے ہوئے ہیں۔

میرے خیال میں ناقابل بھروسہ ہوکر اپنے راستے میں خود ساختہ سال آپ کے لیے تکلیف دہ حیرانی کا باعث بنتے ہیں۔ یہ طرزِ عمل خاص طور پر آپ کی فیملی کے حوالے سے اہم ہے۔ کیونکہ اس سے آپ کی بیوی بچوں پر اثر پڑتا ہے۔ اور ردِ عمل آپ پر ہوتا ہے۔ میں اکثر کہتا ہوں کہ ماں باپ کی خوشی ایسی ہی ہوتی ہے جیسے ان کے اداس بچوں کی۔ چاہے بچے چار سال کے ہوں یا چوالیس برس کے، وعدہ کر کے توڑ دینا ان کے لیے تکلیف اور فاصلے کو جنم دیتا ہے اور اس کا اثر آپ پر بھی ہوتا ہے۔

آپ کی ذات آپ کے لیے دنیا کا سب سے اہم وسیلہ ہے اس کو اچھے طریقے سے منظّم کیجیے۔ اگر لائف مینجر کی حیثیت سے آپ اپنے لیے کچھ زیادہ کرنے کی خواہش رکھتے ہیں تو جیسا کرنا چاہتے ہیں تیاری کے بعد کرگزریے۔ اپنا کام اتنی ہی تندہی سے کیجیے جتنا کہ آپ کسی کو ملازم رکھ کر توقع کر سکتے ہیں۔

یہ وقت ہے کہ آپ اپنی زندگی کو اس قسم کے موقع کے ساتھ منظّم کرنا سیکھیے۔ ڈیزائن کے ساتھ زندگی کو منظّم کرنے سے آپ اعتبار اور نیاپن حاصل کرلیں گے۔ زندگی کے ساتھ ایسے طرزِ عمل سے آپ کو ادراک ہوگا کہ آپ کی زندگی اہم ہے اور اس میں توانائی بھی ہے۔

دھوپ سے روشن دن میں کسی پارک میں چہل قدمی کرتے کسی شخص کے بارے میں سوچیے۔ اسے ایسا کرنا کے لیے کوئی خاص جگہ اور وقت نہیں۔ وہ ہاتھ جیبوں میں ڈالے خراماں خراماں کبھی ادھر کبھی ادھر واک کررہاہے۔ کبھی وہ بے ترتیبی سے مڑتا ہے اور کبھی فضا میں گھورنا شروع کردیتا ہے۔ اگر بات صرف دھوپ اور منظر سے لطف اندوز ہونے تک ہے تب اس چہل قدمی میں کوئی غلط بات نہیں۔ ہم بھی کبھی کبھار ایسا کرنے کی ضرورت محسوس کرتے ہیں۔ مگر ایک بڑی تبدیلی کے عزم اور بڑے چیلنج کے مالک لائف مینجر کے لیے یہ

بالکل اہم نہیں۔

ایسے طرزِ عمل کا موازنہ ایسے شخص سے کیجئے جو کسی خاص کام کے لیے ایک اہم میٹنگ میں لازماً شرکت چاہتا ہے۔ وقت بچانے کے لیے وہ پارک کے بیچ میں سے گزر جاتا ہے۔ اس کے پاس مقصد بھی ہے اور اس کی چال کی جلدی یہ ظاہر کرتی ہے کہ اس کے پاس معینہ جگہ پر پہنچنے کے لیے محدود وقت ہے۔ اسے اس کے مقصد سے بھٹکایا نہیں جاسکتا ہے۔ ایک عام مشاہدہ کرنے والا بھی یہ جان لے گا ان دونوں لوگوں میں سے کون سا با مقصد ہے۔

آپ جلد ہی ذاتی انفرادیت پر مبنی حکمت عملی اپنائیں گے جو آپ کی اپنی زندگی کو بجائے پارک میں خراماں خراماں چہل قدمی کے منظّم ہونے کے قابل کر دے گی یہ کام آپ کو فی الفور اور پرعزم ہو کر راستے کے تعین کے ساتھ کرنا چاہیے۔ آپ کو اپنے موجود راستے اور توانائی کو مطلوبہ راستے اور توانائی سے بدلنا ہوگا۔ لیکن اگر آپ مزید ادراک کے سوا کچھ نہیں سیکھتے تو آپ مطلوبہ مقصد حاصل نہیں کرسکیں گے۔ اپنی زندگی بدلنے کے لیے آپ کو کو مختلف ہونا پڑے گا۔ اپنی زندگی کو حقیقی معنوں میں بدلنے کے لیے آپ کو ردِعمل کی روش ترک کرتے ہوئے ''پراجیکٹ سٹیٹس'' کے مطابق چلنا ہوگا۔

''پراجیکٹ سٹیٹس'' کا مطلب ہے جو کام آپ کرنے جا رہے ہیں اسے دوسرے معاملات کی نسبت نمایاں اور خصوصی توجہ کا حامل ہونا چاہیے۔

میں یہ نہیں کہہ رہا کہ زندگی پھر سے شروع ہو کر آپ کی خواہش کے مطابق آپ کی ضروریات پورا کرنا شروع کر دے گی۔ اگر آپ ایسا چاہیں تو زندگی سخت بھی ہوسکتی ہے۔ آپ نے یہ سختی دیکھی ہوگی اور ہوسکتا ہے کہ اپنی زندگی میں اس کے تجربے سے بھی گزر چکے ہوں۔ ممکن ہے آپ کی غیر منظّم زندگی میں اہم اور تکلیف دہ باتیں کم سے کم ہوں۔ ممکن ہے کہ عزیز ترین اشیا آپ سے چھین لی جائیں۔ یا پھر کوئی قریبی عزیز آپ سے دور ہو جائے۔ یا پھر غیر منظّم زندگی میں پراسرار طور پر بجائے نقصان ہونے کے آپ کو مطلوبہ مقاصد میں ناکامی کا سامنا کرنا پڑے۔ اگر آپ کے پاس کوئی مقصد نہیں ہے تو پھر آپ بامقصد لوگوں کے راستے کا پتھر بن جائیں گے۔

یہ حقیقت دنیا میں کوئی اچھی بات نہیں۔ ایک غیر منظّم یا بھونڈے پن کے ساتھ منظّم زندگی کے مصائب اور سختیوں کے برعکس اگر آپ کے پاس واضح حکمت عملی، ہمت، عزم اور

عمل پیرا ہونے کی صلاحیت ہے تو آپ ترقی کر سکیں گے اور مشکلات پر قابو بھی پا سکیں گے۔

یہ دنیا بری نہیں ہے یہ صرف ایک دنیا ہے جس سے ڈرنے کی بجائے اس میں نظم پیدا کرنے کی ضرورت ہے اور ایسا کرنے کا راز طے شدہ حکمت عملی میں ہے۔ ذرا سوچئے اگر آپ کو اپنی زندگی بہتر بنانے کا حقیقی معنوں میں موقع ملتا ہے اور آپ ایسا کر گزرتے ہیں تو بالآخر آپ وہ توجہ اور اہمیت حاصل کرلیں گے جو نہ صرف آپ کا استحقاق بلکہ ضرورت بھی ہے۔

جیسا کہ آپ اپنی زندگی کی منصوبہ بندی پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ میرے خیال میں اگر آپ زندگی کی منصوبہ بندی پر توجہ کریں تو آپ بہت سے قوانین زندگی جنہیں ہم چھیڑ چکے ہیں، غیر معمولی نمایاں جگہ پر پائیں گے۔ ان قوانین زندگی کی تفہیم کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس ہر لحظہ بدلتی زندگی کو زیادہ بہتر طریقے سے منظّم بنا پائیں گے۔

مثال کے طور پر اب تک اگر آپ اپنے گھر کا کام کر رہے ہیں تو آپ پہلے ہی سے کچھ ضروری سامان سے لیس ہوں گے گویا آپ اپنی زندگی میں معنی خیز نتائج اخذ کرنے والا طرز عمل اپنانے کا فرق معلوم کرنا شروع کر چکے ہیں اور اس قسم کے پائیدار طرز عمل کے نتائج کی شناخت بھی آپ کا خاصہ بن چکی ہے۔ یقیناً اس طرح کا علم زندگی کو پر اثر طور پر منظّم کرنے کی کوششوں میں اہمیت کا حامل ہے۔ اس طرز عمل، ماحصل اور کیٹگری پر نظر دوڑاتے ہوئے آپ غور کر چکے ہوں گے ان مسائل میں سے بیشتر کے خاتمے یا مؤثر کمی سے آپ کی زندگی کیسی لگے گی۔ مثال کے طور پر اپنے گھر کو پینٹ کرنے کے بارے میں سوچئے۔ اگر آپ کچھ یوں فیصلہ کرتے ہیں کہ یہ بہت اچھا ہوگا کہ کسی دن اس گھر کو پینٹ کیا جائے، کتنی مہارت اور جلدی اسے پینٹ ہو جانا چاہیے؟ اس فیصلہ کا موازنہ اسی فیصلہ سے کیجئے جو آپ ایک اتوار کی صبح سات بجے اٹھ کر پراجیکٹ سٹیٹس کی شکل میں اسی طرح سے کرتے ہیں کہ ''میں اسے اتوار رات ہوگئے تک پینٹ کر ڈالوں گا'' تو اسی صورت میں آپ کی کارکردگی کے معیار میں حیران کن فرق ہوگا۔

یہی وہ فرق ہے جو آپ کی اب تک کی زندگی میں اور آپ کی خواہش پر مبنی زندگی کی تشکیل کے بعد میں ہے۔ پراجیکٹ سٹیٹس کا مطلب ہے کہ آپ اپنی زندگی کے بارے میں نیا نقطۂ نظر قائم کر رہے ہیں کہ دوسرے جس کے مستحق ہیں وہی آپ کے لیے بھی ہے اور

آپ اسے پالینے کے قابل بھی ہیں۔ یادرکھئے ان خوش قسمت لوگوں اور آپ میں بنیادی فرق یہی ہے کہ انہوں نے وہی کیا جو وہ کرسکتے تھے۔ جبکہ آپ تیزی اور سستے میں نمٹانے کا گر جانتے ہیں۔

باقی کا سال یونہی گزر جائے گا۔ چاہے آپ اپنے آپ کو بہتر بنانے کے لیے کچھ کریں یا نہ کریں۔ اس تبدیلی کا آغاز کل یہ کسی اور دن سے کرنے کی بجائے ابھی سے شروع کریں اگر آپ اس کتاب سے کچھ سیکھتے ہیں تو گویا آپ اپنی زندگی میں تبدیلی کے بارے میں سنجیدہ ہیں۔ اپنی زندگی کو پراجیکٹ سٹیٹس کے مطابق ڈھالئے، کامیابی آپ کا نصیب ہوگی۔

جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ زندگی منظّم ہے اور اس کا کوئی علاج نہیں اس کے باوجود ایک خوشخبری یہ بھی ہے کہ آپ کو روزانہ ازسرنو تازہ دم نہیں ہونا پڑے گا۔ آپ کو ہر صبح نئ حکمت عملی اپنانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ چاہے آپ اکیلے ہوں یا شادی شدہ خاندان میں رہ رہے ہوں یا دوستوں کے ساتھ ہر دو صورت میں آپ کی زندگی پہلے ہی سے مخصوص ساخت میں ڈھل چکی ہے۔ جو بھی حالات ہوں آپ اسی جانے پہچانے ساختیہ کے اندر کام کرسکتے ہیں۔

اس ساخت کے ساتھ استواری سے آپ زندگی کے کئی اہم فیصلے کرسکیں گے جیسا کہ ہم نے قانون زندگی نمبر ۵ ''زندگی حرکت بخش ہے'' میں بیان کیا ہے۔ آپ دہراسکتے ہیں کہ زندگی کے فیصلے آپ کے نفسیاتی ودیگر طرزِ عمل کے اصول ہیں۔ یہی وہ بنیادی اقدار ہیں جو آپ نے اپنی ذات میں داخل کر ڈالی ہیں۔ ان اقدار کی موجودگی کے باوجود ان کے بارے میں زیادہ سوچ وبچار کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ مثال کے طور پر کہیں آپ نے کوئی ایسا فیصلہ تو نہیں کیا کہ آپ اپنے بچوں سے جسمانی یا زبانی ہتک آمیز رویہ روانہیں رکھیں گے؟ (اگر آپ نے ایسا فیصلہ نہیں کی تو میں تجویز کرتا ہوں کہ آپ اسے فوراً کرڈالیں) آپ کو اپنے بچوں کو آپس میں اور دوسروں سے عزت واحترام سے پیش آنے کی تربیت کا فیصلہ کرلینا چاہیے۔ زندگی کے ایسے اصول زندگی کو منظّم بنانے میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ پرمغز باتیں مکمل طور پر آپ ہی کے لیے ہیں اور اگر آپ مسلسل ان کے بارے میں صرف جائزہ لیتے رہیں گے تو مجھے شک ہے کہ آپ خود کو فوری طور پر شروعات کرتے ہوئے نہیں پائیں گے۔ ایک متناسب منظّم زندگی شروع کرچکے ہیں اور اب صرف پراجیکٹ سٹیٹس کی دیر

ہے۔

تواب آپ کے عزائم کیا ہیں؟ شاید آپ سوچیں کہ پہلے کبھی آپ کو ایسے سوچ سمجھے انتخاب کے عمل سے نہیں گزرنا پڑا۔ مگر مجھے کوئی شک وشبہ نہیں کہ حقیقت میں آپ ایسے انتخاب سے گزر چکے ہیں۔ میں یہ بھی تجویز کرتا ہوں کہ اپنی زندگی کے فیصلوں کا ادراک اور انہیں لفظ بخشنا سیکھیے۔ اس سے آپ اپنی زندگی میں بہت اہم ترتیب لاسکیں گے۔ آپ کہیں زیادہ واضح طور پر اپنی حکمت عملی کی بنیادیں اخذ کرسکیں گے۔

اسائمنٹ نمبر ۱۱

کسی بھی منظور کردہ شے کو خاطر میں لائے بغیر کوئی بھی یا تمام جانے پہچانے زندگی کے فیصلوں کی رکھ ڈالیے۔ مثال کے طور پر میں دعویٰ سے کہتا ہوں کہ آپ نے ایک ناقابل واپسی فیصلہ کیا ہے۔ آپ سوچ سکتے ہیں کہ آپ اس طرح کے فیصلے کی زیادہ غوروفکر کریں گے۔ تاہم یہ زندگی کا ایک ایسا فیصلہ ہے جو آپ کو ایک غیر جھگڑالو شخص ثابت کرسکتا ہے۔ شروع کرنے میں مدد کے طور پر یہاں زندگی کے فیصلوں کی چند مثالیں ہیں جنہیں آپ نے وضع کیا یا کرنے والے ہیں۔

میں اپنے خاندان میں اپنے خدا کے ساتھ رہوں گا۔

میں اپنی زندگی استحکام کے ساتھ گزاروں گا یعنی میں جھوٹ نہیں بولوں گا اور چوری نہیں کروں گا۔

میں اپنے بچوں کے سامنے لڑوں گا نہیں۔

میں اپنے بچوں کو نوجوانی کے مسائل سے نمٹنے کو نہیں کہوں گا۔

میں جسمانی تشدد میں دلچسپی نہیں لوں گا۔

میں اپنا خیال نہیں رکھوں گا تا کہ میں دوسروں کا خیال رکھ سکوں۔

سمجھ جایئے جب ہم زندگی کے فیصلوں کے بارے میں بحث کررہے ہیں تو ہم عام فیصلوں یا روزمرہ معاملات کی بات نہیں کررہے ہوتے۔ زندگی کا فیصلہ وہ چیز ہے جو ہم دل سے بناتے ہیں۔ یہ خیالات سے ماورا ہے۔ یہ ایسا ایمان ہے جو کسی ایک وقت کی بجائے ہمیشہ کے لیے آپ کے ساتھ رہتا ہے۔ ایک دفعہ آپ اپنی زندگی کے اصولوں کی فہرست بنا

لیتے ہیں تو پھر آپ کو کئی اہم معاملات کے پہلے سے ہی بخوبی نمٹائے جانے پر خوشی ہوگی۔ لیکن اس کے ساتھ ہی آپ کو کئی نمایاں خامیوں کا سامنا کرنا پڑے گا جو فوری طور پر معاملہ کرنے کے متقاضی نہیں۔ یہ خامیاں کیا ہیں؟ یہ مسائل کیا ہیں؟

زندگی کا فیصلہ کرنے اور زندگی کو منظّم بنانے کا بنیادی اصول آپ کا اپنا معیار قبولیت ہے۔

میرے خیال میں آپ میرے ابتدائی مشاہدہ سے متفق ہوں گے کہ زندگی صرف کامیابی کا سفر نہیں ہے۔ میں کبھی ایسے شخص سے نہیں ملا جس کی زندگی میں خامیاں، مسائل اور چیلنجز نہ ہوں۔ یہ سب ودیعت کردہ ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ آپ کس طرح سے ان سے نبرد آزما ہوتے ہیں اور ان کو منظّم کرنے میں کس معیار کی کوششوں کا استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنی زندگی کو منظّم بنانے کے لیے بہت اونچی یا نچلی سطح کی کوششیں کرتے ہیں تو گویا آپ اپنی مشکلات میں اضافہ کر رہے ہیں۔ اسی طرح اگر آپ کو خود سے بہت زیادہ توقعات نہیں ہیں تو آپ کی زندگی کا معیار کم ہوجائے گا لیکن اگر آپ کاملیت پسند انسان ہیں تو آپ کا معیار زندگی ایسا غیر حقیقی ہوگا کہ جیسے آپ خوابوں کی دنیا میں رہ رہے ہیں۔

اپنے آپ سے توقعات کی وابستگی میں حقیقت پسندانہ بننا بہت اہم ہے۔ اسی طرح ایک مرحلے سے دوسرے مرحلے کی طرف پیش رفت میں صبر سے کام لینا چاہیے۔

یہ آپ پر واضح ہونا چاہیے کہ ذاتی توقعات کو زندگی کے فیصلوں کی سطح کا کیوں ہونا چاہیے۔ یہ طے کرنا کہ آپ زندگی کے سفر میں مسافر نہیں ہوں گے اور یہ کہ آپ کو اپنے آپ سے تمام شعبہ ہائے زندگی میں بہتر کارکردگی اخذ کرنا ہے یہ سب آپ کی زندگی میں فیصلہ کن لمحات ہوں گے۔ بدقسمتی سے اب سے پہلے تک آپ نے کبھی ایسی دل سے کی گفتگو کے بارے میں نہ سوچا ہوگا۔لیکن اب فیصلہ کرنے کے لیے اس سے بہتر اور کوئی وقت نہیں ہوسکتا۔ایک اصولی بات کی حیثیت سے آپ اپنی ذات سے کیا مطالبہ کریں گے۔ بہ نسبت یہ کہ آپ اپنی ذات سے کیا قبول کرنے پر رضامند ہوں گے۔ یہ معیار آپ کے لیے ایسا ہونا چاہیے۔ جسے آپ کو روزانہ کی بنیادوں پر بنانے کی کوئی ضرورت نہیں ہوگی۔ اس وجہ سے یہ انتہائی اہم متعلقہ معاملہ ہے۔ جو آپ سے احتیاط اور ذاتی توجہ کا طالب ہے۔

ذاتی توقعات کے بارے میں سوچتے ہوئے آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ حالت اطمینان

میں زندگی بسر کر رہے ہیں۔ کامیابی کی سطح سے پرہیز کرتے ہوئے آپ کارنامہ یا کامیابی کی سطح سے پرہیز کر رہے ہیں۔ جو پہلے ہی اطمینان بخش حالت میں نہیں ہے۔ ضروریات کی سطح سے وابستگی کی وجہ سے آپ اطمینان کے ساتھ زندگی کے بہاؤ میں جا رہے ہیں۔ خطرات سے پاک زندگی بسر کر رہے ہیں۔

اطمینان دہ ہونے کے باوجود اس قسم کی زندگی منجمد ہو جائے گی۔ اپنی حالت اطمینان میں رہنا آپ کی اصل فطرت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ یاد رکھئے اگر آپ اپنی زندگی میں واحد محرک نہیں ہے تب بھی سب سے زیادہ اہم شخص ہیں۔ اگر آپ تبدیلی چاہتے ہیں تو وہ آپ ہی ہیں جسے حرکت کرنا ہے۔ اگر آپ کی زندگی کے واقعات مختلف بہاؤ میں چلتے ہیں۔ یہ صرف اس وجہ سے ہوگا کہ آپ مختلف طرح سے سوچتے، محسوس کرتے اور کام کرتے ہیں۔ ان سادہ سچائیوں کو یاد رکھئے۔

اگر آپ وہی جاری رکھتے ہیں جو آپ ہمیشہ سے کرتے آئے ہیں تو آپ وہی کرتے رہیں گے جو آپ ہمیشہ سے کرتے آئے تھے۔ اگر آپ کچھ مختلف کرتے ہیں تو آپ مختلف ہو جائیں گے۔

اپنی حالت جمود سے باہر نکلیے مہارت اور مشکل پسند ہو کر مختلف رویہ اپنایئے یعنی کہ اپنے آپ سے زیادہ توقعات وابستہ کیجئے۔ ہر میدان زندگی میں اپنے خول سے باہر نکل کر۔

اگر آپ ایماندار ہیں تو میں دعویٰ سے کہتا ہوں کہ آپ سست الوجود ہیں۔ مثال کے طور پر آپ آپ کبھی ذہنی وجذباتی توانائی کی مدد سے کوئی مقصد وضع نہیں کرتے اور نہ ہی ایسے مقصد کو حاصل کرنے کا منصوبہ بناتے ہیں۔ آپ ارادہ کرتے ہیں مگر تساہل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

مؤثر نظم زندگی کا مطلب ہے کہ آپ تیز پیش رفت پر آمادہ ہیں۔ آپ کو کرنا صرف یہ ہے کہ ہر طرزِ عمل میں اپنی ذات سے زیادہ تقاضا کیجئے حتیٰ کہ عام معاملات میں بھی جیسا کہ آپ کی بڑھوتری، نفس پر قابو جذباتی توازن ، دوسروں کے ساتھ رویہ، آپ کی کارکردگی، خوف کا سامنا غرض ہر اس طرح سے جو آپ سوچ سکیں۔ ابھی سے شروع ہو جایئے۔ ہر ایک دن کا آغاز اس سوال سے کیجئے کہ آج میں اپنی زندگی مزید بہتر بنانے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟ پوچھئے جواب دیجئے اور ایسا روزانہ کیجئے۔

اگر آپ کے اطراف کے لوگ اپنے مناسب بیرونی نقطہ نظر سے آپ کے بدلتے طرز عمل کا مشاہدہ نہیں کرسکتے اس کا مطلب ہے کہ آپ وہ نہیں کررہے جو میں آپ سے کہہ رہا ہوں۔ آپ کو اپنی زندگی میں تبدیلی کے لیے رضامند ہونا پڑے گا۔ ایسا کرنے کے لیے آپ کو اپنے آپ کو اور اپنے ہردن کی کارکردگی کے زینے پردوں کرنے میں بدلنا ہوگا۔ میرا یقین کیجئے کارکردگی تیزی سے بڑھنے والی ثابت ہوگی اگر آپ کچھ چیزیں مختلف طریقے سے کرنا شروع کردیں گے یہ نئی تبدیلیوں کا پیش خیمہ ثابت ہوگی۔

ہوسکتا ہے آپ اپنے آپ کو بدلنے کے لیے کئی سالوں کا تقاضا کریں۔ مگر ہردن آپ تھکے ماندے گھر واپس لوٹتے ہیں اور اپنے صوفے کی جانب اس طرح لپکتے اور بیٹھ جاتے ہیں جیسے گرگٹ پتھر پر بیٹھا ہوتا ہے۔ ایسا مت کیجئے۔ آج سے ہی ایسا نہ کرنا شروع کردیجئے۔ جیسے کوئی روزانہ ورزش کرتا ہے۔ میں آپ کو بتاتا ہوں کہ کم ازکم ایک تہائی اوقات میں، میں واقعتاً اس قدر تھکا ہارا ہوتا ہوں کہ ورزش کرسکوں، مگر کام کے بعد صرف پندرہ ہی منٹ میں اپنے آپ کو بہتر اور توانا محسوس کرتا ہوں اور دیکھتا ہوں کہ اب آگے کیا کرنے کو ہے۔ اپنے منفی جذبے کو جگہ مت دیجئے۔ اپنے آپ سے مزید جسمانی ، ذہنی، جذباتی اور دیگر طرزِ عمل کا تقاضا کیجئے۔

اگر آپ ایسی صورتحال کا شکار ہیں کہ آپ کو اپنا مادہ برداشت کھونا پڑ رہا ہے اور تند وتیز بحث کا شکار ہونا پڑ رہا ہے تو اپنے آپ سے زیادہ ہمت طلب کیجئے۔ اگلے ہی لمحے آپ دیکھیں گے کہ صورتحال یا ختم ہورہی ہے، یا نرم رخ اختیار کرہی ہے۔ حالات کے بہاؤ کے ساتھ بہنا بند کیجئے اور اپنا مزاج وضع کیجئے۔

9

ہم لوگوں کو سکھاتے ہیں
کہ ہم سے کیسا رویہ روا رکھیں

آپ کی مرضی کے بغیر کوئی آپ کو کمتری کا شکار نہیں کر سکتا۔

ایلز روز ویلٹ

قانونِ زندگی نمبر ۸: آپ کی حکمت عملی

لوگ آپ سے جیسا رویہ اختیار کرتے ہیں اس کی شکایت کرنے کی بجائے اپنے آپ کو قصوروار ٹھہرایئے جو آپ چاہتے ہیں اس کے لیے اپنے رشتوں پر از سرِنو غور کرنا سیکھیے۔

اب تک جو قانون زندگی آپ نے سیکھے ہیں، وہ آپ کے زندگی گزارنے کے دوران حاصل ہونے والے نتائج سے متعلق ہوتے ہیں۔ اس قانون کو بھی کوئی استثنا حاصل نہیں۔ اس کا تعلق اس بات سے ہے کہ آپ کس طرح اپنے رشتوں کی شناخت کرتے ہیں اور نتائج حاصل کرتے ہیں۔ لیکن اس کی ایک اور جہت بھی ہے۔ یہ اصول اس حقیقت کو بیان کرتا ہے کہ نتائج حاصل کرتے ہوئے آپ خود بھی ایک نتیجہ ہوتے ہیں۔ لہٰذا آپ دوسروں کے ساتھ تعلقات اور طرزِ عمل تشکیل دیتے ہیں کیونکہ لوگ نتائج سے سیکھتے ہیں چاہے آپ بدلے میں کچھ دیں یا نہ دیں۔ قبول کریں یا نہ کریں۔ ان کا طرز عمل ان کے رشتوں پر اثر انداز ہوتا

ہے اوران کے حتمی انتخاب بھی اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ان کے طرزِ عمل پر آپ کی سمجھ اور ردِ عمل یہ معلوم کرنے میں مدد دیتا ہے کہ کیا وہ اپنے طرزِ عمل کو جاری رکھیں گے یا نہیں۔ اسی لیے آپ کو اپنے رشتوں کی تجدید وتحدید میں متحرک رہنا پڑے گا۔ لہٰذا اگر آپ لوگوں کے رویہ پر حیران ہیں تو اصول زندگی نمبر۳ دیکھیے: لوگ وہی کرتے ہیں جو موثر ہوتا ہے وہ جو کرتے ہیں سو کرتے ہیں کیونکہ نتائج کی مدد سے آپ انہیں سکھاتے ہیں کہ کون سا طرزِ عمل ردِ عمل حاصل کرتا ہے اور کون سا نہیں۔

اگرانہیں ان کی مرضی کی شے ملے تو وہ اس کے مطابق طرزِ عمل اپنائیں گے۔ اس کے برعکس اپنے مطلوبہ نتائج نہ حاصل ہوں تو وہ اس طرزِ عمل کو ترک کر کے کوئی نیا طرزِ عمل اختیار کریں گے۔ یہاں یہ بات سمجھ جایئے کہ یہ نتائج ہوتے ہیں نہ کہ ذاتی خواہشات۔

جو آپ سے ملنے والے لوگوں پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ آپ شکایت کر سکتے ہیں یا انہیں منفی نتائج کی دھمکی دے سکتے لیکن بنیادی بات یہی ہے کہ اگر آپ دوسرے شخص کے لیے قابل قدر ردِعمل کا موجب بننے والا طرزِ عمل اپنائیں گے تو وہ شخص فیصلہ کرے گا۔ ''ارے ہاں یہ بالکل ٹھیک ہے۔ اب میں جانتا ہوں کہ یہ میری مرضی کے مطابق ہے۔''

اگر آپ کی زندگی میں لوگ آپ کی خواہشات کے برعکس آپ سے پیش آتے ہیں تو آپ یہ جاننے پر کمربستہ ہو جاتے ہیں کہ آپ ایسا کیا کر رہے ہیں جو ایسے طرزِ عمل کو اپنانے یا تقویت پہنچانے اور اجازت کا سبب بن رہا ہے۔ اگر آپ کسی ایسے رشتے میں بندھے ہوئے ہیں جس میں کوئی مسلسل توہین آمیز، استحصالی، اور غیر مخلصانہ ہے۔ ایسے رشتے کی ازسرنو استواری اور مزید بہتری کے لیے اپنے ہی طرزِ عمل کی شناخت کیجیے۔ میں آپ کو ہزاروں مثالیں دے سکتا ہوں مگر آپ جانتے ہیں کہ کہاں پر آپ کا طرزِ عمل بہتر کارکردگی کی سطح سے نیچے ہوتا ہے۔ زندگی کے مقاصد حاصل کرنے اور مسائل حل کرنے کے لیے سمجھداری کے ساتھ اپنی ذات سے مزید توقعات کیجیے۔ یوں آپ اپنی زندگی کی حکمت عملی کی بنیادیں مضبوطی سے جما سکیں گے۔

اس اصول زندگی کا نچوڑ اس میں ہے کہ آپ خود اپنی زندگی کو متحرک کرنے کا سب سے اہم وسیلہ ہیں۔ آپ اپنی ذاتی زندگی کو جس طرح منظّم کریں گے اس کا براہِ راست اثر آپ کی مجموعی زندگی کے منظّم کرنے پر بھی ہوگا۔ مصلحتاً غلط محسوس ہونے کے باوجود میرا مستحکم

یقین ہے کہ آپ کو اپنے زندگی میں سب سے اہم شخص بنانا پڑے گا۔ لوگ اس مشورے پر عمومی فیشن کے مطابق تیزی سے ردِعمل کرتے ہیں جیسے یہ کوئی غیر سماجی اور خودغرضی اور بڑھانے والا مشورہ ہو۔ میں اصرار کرتا ہوں کہ ایسا بالکل نہیں ہے۔

مجھے یقین ہے کہ آپ اپنی زندگی کے ایسے لمحوں سے واقف ہوں گے جب آپ نے کوئی فیصلہ کیا جو فوری شروع ہوگیا۔ ہر چیز متحرک ہوئی۔ یہ اس وقت درست تھا بالآخر اس نے کام کیا اور وقت کے گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کا صحیح ہونا ثابت ہوتا چلا گیا۔ مگر جیسا کہ زندگی ناقص ہوتی ہے اس لیے ہر فیصلہ زندگی جو آپ نے کبھی بنایا ہے، لازمی طور پر کامیابی سے مشروط نہیں۔ اسے اپنی نظم زندگی کے فلسفہ سے جوڑ لیجئے کہ کبھی کبھار آپ ٹھیک فیصلہ کرتے ہیں اور کبھی آپ کو اپنا فیصلہ درست کرنا پڑتا ہے۔

ناقص فیصلے آپ کی پختگی اور قوت فیصلہ کو ٹیسٹ کرنے کا ذریعہ ہوتے ہیں۔ یہ وہ فیصلے ہوتے ہیں جن کے بارے میں آپ کو کہنا پڑتا ہے، میں اس فیصلے کو درست ثابت کروں گا۔ مطلب یہ کہ میں خامیوں کو دور کروں گا میں حل تلاش کروں گا اور نتیجہ حاصل کر کے رہوں گا۔ میں یہاں پختہ ذہنی کے بارے میں بات کر رہا ہوں۔ یہ بہت آسان ہے خاص طور پر زندگی کی ابتدا میں کہ ان چیزوں کو فارغ کر دیا جائے جو پہلی دفعہ میں ہی ٹھیک کام نہیں کرتیں۔ لیکن شادی اور بچوں کے بارے میں فیصلوں کو آسانی سے بدلا نہیں جاسکتا۔ انہیں اپنی زندگی میں ہی حل کیجئے۔ آپ کو اپنے غلط فیصلے کو درست کرنے میں سخت محنت کرنا ہوگی۔

مالی دلچسپیوں سے صرف نظر ہرگز مت کیجئے۔ زندگی میں ناقص حکمت عملیاں ناامیدی کے ساتھ اس طرح انجام پاتی ہیں کہ اچانک یا بالآخر آپ کا حوصلہ بھی ٹوٹ جاتا ہے۔ یہ طرزِ عمل نہیں ہوتا جو نتیجہ کو آپ کا مقدر کرتا ہے۔ جب آپ معمولی معاملے سے نمٹ رہے ہوتے ہیں تو ناقص حکمت عملی کی وجہ سے نتائج سامنے آتے ہیں۔ اسی طرح اہم معاملہ کا نتیجہ بھی ویسا ہی جاندار ہوتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ آپ کی حکمت عملی اگر فوری طور پر نتیجہ خیز نہیں ہوتی تو تقریباً ہمیشہ حیران کن حد تک ثابت ہوتی ہیں۔ آپ کی حکمت عملی ہی آپ کی زندگی، آپ کی امیدوں، خوابوں اور مقاصد کی آئینہ دار ہوتی ہے۔ پسند کریں یا نہ کریں آپ بھی ایک ایسے شخص ہیں جو زندگی کی حکمت عملی وضع کر کے چلتا ہے۔ اگر آپ بیوقوف ہیں تو کوئی بھی آپ کے کلائنٹ یعنی (خود اپنے آپ کو) آپ سے نہیں بچاسکتا۔ جو مسئلہ آپ حل

کرنے کی کوشش کررہے ہیں وہ آپ کی پوری زندگی ہی ہے۔ یعنی کہ آپ کے اپنے خاندان سے تعلقات آپ کی ملازمت، آپ کی جسمانی صحت اور جذباتی توازن کا مسئلہ۔ آپ کو اہم مسائل کا سامنا ہے، یا پھر آپ یہ کتاب نہیں پڑھ رہے ہوں گے۔ سوال یہ ہے کہ کیا آپ کے پاس نبردآزمائی کی مہارت ہے یا صرف زندہ رہنے کے لیے بلکہ کامیابی کے لیے بھی؟ اگر نہیں ہیں تو آپ کو ان مہارتوں کو حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ وگرنہ پھر آپ اس زندگی بھر کے خاموش روگ کا شکار ہونے جارہے ہیں۔

جو زندگی آپ سدھارر ہے ہیں وہ آپ کی اپنی ہے۔ آپ اپنی جذباتی زندگی، سماجی زندگی، روحانی زندگی جسمانی زندگی درست کررہے ہیں، یہ سب آپ ہی کی ہیں۔ اسے بامقصد اور باعلم طریقے سے منظّم کیجئے۔ آپ کو اپنی جذباتی حالت بنانے کے لیے انتخاب کرنا ہے۔ انہیں بامقصد طریقے سے پورا کیجئے تو جو آپ چاہتے ہیں وہ آپ کے پاس ہوگا۔

جو آپ نے قانون زندگی نمبر۴ سے سیکھا تھا، وہ یادرکھئے کہ آپ وہ ہرگز نہیں بدل سکتے۔ جس کا آپ ادراک نہیں رکھتے۔ آپ کو اپنی زندگی کے بڑے مسائل کو جاننا ہوگا۔ ایسی چیزوں کو جاننے میں کچھ وقت لگایئے جو آپ کی اصلاحی کوششوں کا فوکس بن سکیں، ایک دفعہ ہم آپ کی زندگی کی ذاتی اور مخصوص حکمت عملیاں باب نمبر۱۲ میں بیان کریں، پھر جانیے کہ وہ کون سے مسائل ہیں جو حد درجہ اہم ہیں۔

تعلقات باہمی طور پر استوار ہوتے ہیں جس میں دونوں طرف سے اہم کردار ادا ہوتا ہے۔ یہ شروع سے ہی لین اور دین پر مبنی ہوتا ہے۔ آپ اپنے ساتھی کے ساتھ مل کر ہی شرائط، اصول اور ہدایات طے کرتے ہیں۔ لہٰذا آپ کو یہ معاہدہ قبول نہیں تو اپنے ساتھی پر الزام مت دھریئے آپ اس تعلق کے اتنے ہی ذمہ دار ہیں جتنا کہ آپ کا ساتھی...... ذیل میں ایسے تعلق کے تانے بانے کی ایک مثال موجود ہے۔

زید ایک شخص بکر سے کسی معاملے میں کچھ ایسے وابستہ ہوتا ہے کہ ان کے درمیان ایک رشتہ کی بنا پڑتی ہے۔ بکر زید کے تشکیل کردہ رشتے پر اپنا ردعمل قبول کرنے یارد کرنے کی صورت میں کرتا ہے۔ اگر یہ رد ہوجاتا ہے تو بکر یا تو مکمل طور پر رشتہ بننے سے پہلے ہی توڑ دے گا یا پھر اس میں ترمیم کرے گا۔ اگر بکر کا یہ ردعمل پہلے سے تشکیل کردہ رشتے میں تبدیلی

لے آتا ہے تو اس صورت میں زید اس تبدیلی کو قبول کرے گا یا پھر رد کردے گا یہ سلسلہ جاری رہے گا یہاں تک کہ ایک حتمی تعلق بنیاد پکڑ جائے گا اور اختیار کرلیا جائے گا۔ لہٰذا آپ کسی کے ساتھ بھی اپنے تعلق کی تشکیل کی شرائط وضوابط میں ایک برابر کے متحرک شریک ہیں۔

مجھے ایک دفعہ ادھیڑ عمر جوڑے سے ملاقات کا موقع ملا جس کی شادی کو ستائیس برس کا عرصہ ہو چکا تھا۔ جان ایک الیکٹریکل کنٹریکٹر تھا اور ''کے'' تجربہ کار میڈیکل ملازمہ تھی۔ دونوں کا تعلق بڑے خاندان سے تھا۔ ان کے چار بچے تھے جو اپنے پیروں پر کھڑے ہو چکے تھے۔ ایک دوسرے سے بے پناہ محبت جتانے کے باوجود جب وہ میرے پاس آئے تو انہوں نے اعتراف کیا کہ اب وہ آپس میں بات تک کرنا پسند نہیں کرتے۔

ایک تعطیل کے بعد اگلے دن وہ میرے دفتر آ پہنچے اور بتایا کہ حال ہی میں ان کے درمیان بدترین جھگڑا ہوا ہے۔ ''کے'' (Key) طیش میں آئی مگر اس نے کچھ کہا نہیں۔ جان نے جھگڑے کا سبب بنے والے واقعات بیان کیے۔ بقول اس کے اس نے شکرانہ کے موقع پر ہر سال اپنے گھر میں جمع ہونے والے خاندان بھر کے افراد کے رات بھر جاگ کر ترکی ڈش بنانے کی رسم ڈالی ہوئی ہے۔ اس موقع خاص پر انہیں اپنے خاندان کے ۲۶ افراد کی آمد متوقع تھی کبھی کبھار شراب پینے والے جان نے اس روایتی شکرانے کی رسم کی کارروائی بیان کی۔

ہر شکرانہ سے پہلے کے بدھ کی رات میں نے جیک ڈینیل (شراب) کی ایک بوتل پکڑی اور اپنی بیوی (جس کے ساتھ کچھ مہمان تھے) کے اندر جانے کا انتظار کیا اور کھانا پکانا شروع کیا۔

میں بہت اطمینان سے کھانا پکاتا ہوں چنانچہ آدھی رات کے وقت میں نے گوشت کو ادون میں ڈالا اور ساتھ ہی شراب کی بوتل کھولی اور تمام رات کے عیش کا سامان کیا۔ جیک ڈینیل کا چوتھا ہی حصہ چڑھانے کے بعد جہاں مجھے طمانیت محسوس ہوئی، وہیں ترکی ڈش بھی تیار ہوگئی۔ سالوں تک اس کو اس بات پر اعتراض نہ ہوا۔ بدقسمتی سے اس دفعہ ترکی کی تیاری میں جان کچھ غیر ذمہ دار واقع ہوا۔ شراب کے نشہ میں اسے ادون جلانا یاد نہ رہا۔ وقت گزرنے کے بعد اسے مسئلہ کا پتہ چلا تو صبح کے چھ بج چکے تھے اور ترکی ابھی تک سخت

ٹھنڈی حالت انجماد میں تھی نشہ کی حالت میں اس کے ذہن میں جو بات آسکتی تھی، وہ یہ تھی کہ ترکی کے ٹکڑے کرکے تلا جائے جب 'کے' باورچی خانہ میں داخل ہوئی تو اس نے دیکھا کہ ہر دیوار پر چکنائی ہے، ترکی کے ٹکڑوں کو آٹھ یا نو برتنوں میں تلا جارہا ہے اور جان کی بھنوؤں پر آٹا لگا تھا۔ اس کی ناراضگی لازمی تھی اور جیسا کہ پرانی کہاوت ہے کہ ''جب خاتونِ خانہ خوش نہیں تو کوئی بھی خوش نہیں۔''

اس واقعے نے جان اور ''کے'' درمیان سمجھ سے بالاتر دوری پیدا کردی۔ دس دن تک انہوں نے بات چیت نہ کی اور ہر ایک دوسرے کو تعلقات میں بگاڑ کا ذمہ دار ٹھہرانے لگے۔ جان کے خیال میں ان کی شادی کی ناکامی کا سبب یہ تھا کہ ''کے'' کبھی کوئی بات نہیں کرتی۔ ''کے'' کا کہنا تھا ان کے تعلقات کے بگاڑ کا سبب یہ تھا کہ جان ہمیشہ بے لگام بولے چلا جاتا تھا اور کبھی سنتا نہیں تھا۔ دوسرے جوڑے کی طرح وہ بھی میرے پاس مدد طلب کرنے نہیں آئے تھے بلکہ انہیں ایک ایسا جج چاہیے تھا جو یہ واضح کرسکے کہ ان میں سے کون درست ہے اور کون غلط۔

اس میں حیرانی کی بات نہیں کہ میں اس درخواست کو پورا نہ کرسکا کیونکہ جان اور ''کے'' دونوں ہی نہ تو غلط تھے اور نہ ہی درست۔ ان دونوں نے باہمی طور پر اپنا رشتہ وضع کیا تھا۔ جان نے ''کے'' کو بتایا کہ اس کے لیے کم آمیز اور تابعدارانہ رویہ قابل قبول ہوگا کیونکہ جان نے بھی ایسا طرز عمل سالہا سال سے اپنا رکھا تھا۔ جبکہ دوسری طرف ''کے'' نے بھی ستائیس سالہ عرصہ پر محیط طرز عمل سے یہ واضح کردیا تھا کہ جان اس پر برتر رویہ روا رکھ سکتا ہے۔ مسئلہ بننے والے طرز عمل کی ایک دوسرے کو اجازت دیتے ہوئے دونوں نے ایک دوسرے کو بتا رکھا تھا کہ دونوں کے لیے ایک دوسرے کا طرز عمل قابل قبول ہے۔

آخرکار جب وہ اس حالت کو پہنچے کہ دونوں میں سے صرف ایک شخص گھر پر رہ گیا۔ بچوں کے وہاں نہ ہونے سے عدم مزاحمت نے اس مسئلے کو اور گہرا کردیا۔ بالآخر اس بنیادی مسئلے، المیہ شکرانہ، کی وجہ سے ان کے باہمی وضع کردہ رشتے میں دراڑیں پڑنا شروع ہوگئیں۔ یہ ان کے لیے موقع تھا کہ وہ اس بات کو تسلیم کریں کہ انہی میں سے ایک نے دوسرے کی طرز عمل اپنانے کی ترغیب دی۔ جو ہر طرح سے غیر صحت مندانہ طرز عمل تھا۔ ایک دفعہ جان اور ''کے'' نے ایک دوسرے کے ناقابل طرز عمل کو قبول کرنا بند کیا جو انہوں نے

بہترین باہمی اعتماد اور بھروسہ کے ساتھ روابط قائم کیے۔ (اور مجھے نہیں لگتا کہ جان نے پھر کبھی ترکی ڈش اکیلے ہی بنانے کی کوشش کی ہو)

جان اور ''کے'' کے واقعہ سے یہ مترشح ہوتا ہے کوئی رشتہ چاہے تیس سال پرانا کیوں نہ ہو، ازسرنوتشکیل دیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ لوگوں کو بتاسکیں کہ آپ سے پہلی بار ملاقات میں کیسے پیش آئیں تو آپ انہیں دوبارہ بتاسکیں گے کہ اس کے بعد کا رویہ کس طرح سے ہونا چاہیے۔ وابستگی اختیار کرنے اور نتائج اخذ کرنے میں لو اور دو کے اصول کی وجہ سے رشتہ کو کامیابی سے استوار کیا جاسکتا ہے۔ ہوسکتا ہے یہ آپ نہ جانتے ہوں کہ آپ نے رشتہ استوار کرنے میں گفت وشنید اور تخلیقیت سے کام لیا مگر درحقیقت آپ نے ایسا ہی کیا۔ اب آپ بامعنی گفت وشنید کی اہمیت سے آگاہ ہیں اور اگر نہیں جانتے تو یہ نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔

اچھی بات تو یہ ہے کہ قابل احتساب ہونے کی وجہ سے آپ جلد یا بدیر کسی بھی منتخب وقت میں اپنے رشتے کی ازسرنوتجدید کا فیصلہ کرسکتے ہیں۔ جان اور ''کے'' نے بالکل ایسا ہی تیس سال بعد کیا تھا۔ کسی بھی معاملے میں آپ خود ہی اپنے رشتے کی موجودہ حالت کے ذمہ دار ہیں۔ یاد رکھئے میرا مطلب یہ ہے کہ کسی بھی معاملہ میں حتیٰ کہ بظاہر یک طرفہ صورتحال میں بھی بلاشک وشبہ آپ خود ہی ذمہ دار ہیں۔

اسی قانون کی ایک کہیں زیادہ سنجیدہ اور تکلیف دہ مثال میرے کیریئر کے ابتدا میں پیش آئی۔ مجھے یاد ہے کہ ایک مقامی ہسپتال کے نیوروسرجن نے، جس کے ساتھ میں روزانہ کی بنیادوں پر کام کرتا تھا، مشورے کے لیے ایمرجنسی روم میں بلا بھیجا۔ میں دماغی صدمے اور عدم توازن کے علاج معالجے کی پریکٹس سے منسلک تھا اس لیے اس نے مجھے ایک ایسی خاتون کے علاج معالجے میں مدد کے لیے کہا جسے شدید دماغی اور اعصابی حادثے کا سامنا تھا اس کے ساتھ ممکنہ طور پر سر پر نازک چوٹ کا مسئلہ بھی درپیش تھا۔ جب مجھے اطلاع ملی تو میں ہسپتال سے کچھ فاصلہ کی دوری پر تھا۔ لہٰذا میں عملے کے مریضہ کو صاف کرنے اور رپورٹ کرنے سے پہلے ہی وہاں پہنچ گیا۔

جب میں اس کے کمرے میں داخل ہوا تو ڈولرس (مریضہ کا نام) نیم بے ہوش تھی اور سوائے گفتگو کی صلاحیت کے وہ حواس میں نظر آتی تھی۔ اس کے بالوں کے نیچے کی جلد بری

طرح سے نوچی ہوئی تھی اور اس کی پیشانی سے چار پانچ انچ تک کا گوشت پیچھے اکھڑے ہوئے لوتھڑے کی شکل میں تھا۔ اس کا بایاں کان اکھڑا ہوا تھا۔ جسے سرجری کے ذریعے ٹھیک کرنا تھا۔ اس کے نیچے کے دانت ہونٹ اور تھوڑی سے آگے نکلے ہوئے تھے اوراس کی ناک اپنی جگہ سے ہٹی ہوئی اور بری طرح سے ٹوٹی ہوئی تھی۔ یہ بمقام بین الریاستی سڑک سے زیادہ دوری پر واقع نہ تھا جہاں خوفناک حادثات معمول تھے۔

ڈولرس کے زخم کار کی ونڈشیلڈ کے ساتھ لگنے سے پیدا شدہ لگتے تھے۔ شاید وہ فرشی سڑک پرزور سے گری۔ اصل بات معلوم کرنے کی غرض سے میں نے اس سے سوالات شروع کیے۔ میرا پہلا سوال تھا کہ ڈولرس مجھے یہ بتاؤ کہ یہ سب کہاں ہوا۔'' قانونی پہلو سے قطع نظر یہ سب علاج معالجے کی غرض سے تھا کہ آیا اسے نسیان کا مرض تونہیں ہے اور یہ کہ کیا وہ درستگی کے ساتھ متعلقہ شخص، مقام اور وقت کے بارے میں بتلاسکتی ہے یا نہیں۔ میں یہ معلوم کرتے ہوئے اس کی موجودہ یادداشت آزمانا چاہتا کہ آیا وہ سڑک یا مقام حادثہ کی شناخت کرسکتی ہے۔

یہ کہنا کہ ڈولرس کے جواب نے مجھے ششدر کردیا بہت معمولی بات ہوگی نرم اور دھیمی آواز میں اس نے بتایا کہ یہ واقعہ اس کے بیڈروم اور ملحقہ کمرے میں پیش آیا۔ اس نے جھجکتے ہوئے تسلیم کیا کہ اس کے شوہر نے اسے مارا تھا۔ مجھے حد درجہ حیرانی اور پریشانی ہوئی اس کے ساتھ غصہ بھی آیا۔ تمام زخم جومیں نے دیکھے اس کے شوہر کا کارنامہ تھے۔ اسے دلاسا دینے کے لیے میں نے کہا، ''مجھے بہت زیادہ افسوس ہے کہ تمہارے ساتھ یہ سب کچھ ہوا ، یہ تمہارے لیے بھی دھچکے سے کم نہیں۔'' تو اس نے خون سے بھری اور سوجی ہوئی آنکھوں سے میری طرف دیکھتے ہوئے کندھے اچکائے اور کہا، ہاں میں پہلے بہت صدمے میں تھی مگراب میرا خیال ہے ایسانہیں ہے۔

میں آپ کے سامنے تسلیم کرتا ہوں کہ میرا خیال فوری طور پر بدل گیا۔ میں اس کے زخموں کی شدت اور ہیئت دیکھتے ہوئے بہت پریشان تھا۔کوئی بھی میرا یہ خیال نہیں بدل سکتا تھا کہ اس کا شوہر بدتمیز، جاہل، اجڈ اور ذہنی بیمار ہے۔مگر پھر میں مخمصے میں پھنس گیا۔ ایسے لوگ آپس میں رہ کیسے سکتے ہیں؟ میری کتاب میں اسے قتل کی کوشش قرار دیا گیا ہے۔ میں نے فوراً سوچا۔''ڈولرس جیسا بھی معاملہ ہے اس کا تم پرجیسا بھی اختیار ہے تمہیں اس صورت

سے نکلنا چاہیے یہ ٹھیک نہیں ہے۔''

اس کی رپورٹ کا جائزہ لیتے ہوئے مجھے اس کے ایمرجنسی روم میں بارہا آنے کی افسوسناک داستان کا علم ہوا۔ اس کا شوہر اس کی چار پسلیاں توڑ چکا تھا۔ اس کے ہاتھوں کو جلتے چولہے پر رکھ چکا تھا۔ اسے دو دفعہ مار مار کر بے ہوش کر چکا تھا اور پچھلے تین سالوں میں اسے کئی دفعہ زخم سلوانے پڑے۔ مگر ہمیشہ اس نے اپنے شوہر کی طرف داری کی۔ ہر دفعہ جھوٹ بولا اور ہر دفعہ اس کے ساتھ گھر واپس گئی۔

اب کوئی شک نہیں رہا کہ یہ ایک انتہائی افسردہ داستان تھی۔ مجھے بالکل یقین ہے کہ ایسے طرزِ عمل میں ڈولرس کا احتساب ناقابلِ رد نہیں۔ اس کے ساتھ رہتے ہوئے اور اس کے خلاف الزامات سے پرہیز کرتے ہوئے اس نے مؤثر طریقے سے اسے یہ باور کروایا تھا کہ ''اس کا طرزِ عمل بالکل ٹھیک ہے۔ تم اسے جاری رکھ سکتے ہو میں تمہیں مجھے مارنے اور حتیٰ کہ قتل کرنے کی اجازت دیتی ہوں۔''

اب آپ کہہ سکتے ہیں ''ڈاکٹر میک گرا آپ نہیں سمجھتے ایک خاتون کے لیے ایسی صورتحال بہت مشکل ہے خاص طور پر جب وہ گھر سے باہر نوکری بھی نہیں کرتی جس کی بنا پر وہ بچنے کا سامان کر سکے۔'' میں جانتا ہوں یہ سچ ہے اور یہ کہ یوں پھنسے رہنا اور کسی فوری راستے کا نہ ہونا ایک بے چارگی کے احساس کو جنم دیتا ہے۔ یہ بھی مشکل ہے کہ بچوں کو مصیبت میں چھوڑ کر چل دیا جائے لیکن آپ کو سب سے پہلے ضروری طور پر اپنی زندگی اور جسم کی حفاظت کرنا ہے۔ آپ یا تو لوگوں کو یہ سکھلا سکتے ہیں کہ آپ کے ساتھ عزت واحترام سے پیش آئیں یا پھر آپ یہ نہیں کر سکتے۔ لیکن اگر آپ اڑے رہتے ہیں تو پھر وہ اس بات کا خیال نہیں رکھیں گے اور آپ کو اس سے بھی کہیں زیادہ بھگتنا پڑے گا۔

ڈولرس ملزم نہ تھی بلکہ وہ تو ایک خوفناک جرم کا شکار بنی لیکن یہ صرف وہی تھی جو اپنے آپ کو خطرے سے بچا سکتی تھی۔ میرے خیال میں اس کا شوہر اس قدر ذہنی بیمار تھا کہ اس پر کبھی بھروسہ نہیں کیا جا سکتا تھا۔ ڈولرس کو اپنی ذات پر اکتفا کر لینا چاہیے تھا۔ ان کے درمیان کوئی درمیانی صورت کوئی معذرت یا کسی قسم کی تخفیف کی گنجائش نہ تھی اور نہ ہی کوئی متبادل تھا۔ اگر آپ کو مارا جا رہا ہے تو آپ کے لیے بہتر ہے، باہر آجایئے اور مدد کے لیے فوراً فون* کریں۔ ہمارے ہسپتال کے نظام نے معمولی مدد فراہم کی، میں نے اور میرے ساتھیوں نے پولیس کو بلا لیا اور

نتیجتاً ڈولرس کے شوہر کو حراست میں لے لیا گیا۔ لیکن آخری اطلاع ہو مجھے ملی وہ یہ تھی کہ وہ دونوں اکٹھے واپس چلے گئے۔

آپ کے ساتھی جو کوئی بھی ہوں آپ انہیں اصول اور رشتے کی حدود سے آگاہ کرتے ہیں۔ وہ آپ کے ردعمل سے سیکھتے ہیں اور اپنے رویہ کو اس کے مطابق تشکیل دیتے ہیں۔ اگر آپ اس جاری وساری تشکیل میں اپنے کردار سے آگاہ ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اصول زندگی نمبر۲ کے مطابق سوچ رہے ہیں اور زندگی گزار رہے ہیں۔

قابل احتساب ہوتے ہوئے آپ جانتے ہیں کہ آپ اسے ذاتی تجربات تخلیق کر رہے ہیں اور جب آپ اپنے ساتھی کے کسی رویہ کو قبول کرنے کا انتخاب کرتے ہیں تو گویا آپ اس رویہ کے نتیجہ کے ساتھ زندگی گزارنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ کا ساتھی آپ کے ساتھ، آپ کے لیے اور آپ کے حوالے سے کوئی خاص کام کر رہا ہے تو اصل یہ کام وہ ہے جو آپ دونوں میں سے کسی ایک کو اسی طرح سے کرنا پڑتا ہے۔ آپ کے ساتھی کو ازسرنو جاننا پڑے گا کہ کیا فائدہ مند ہے اور کیا نہیں۔

مجھے بہت زیادہ امید ہے کہ اگر آپ کسی غیر مناسب رشتے میں بندھے ہوئے ہیں۔ تو یہ اتنا برا نہیں جتنا کہ ڈولرس کے معاملہ میں تھا۔ لیکن اصول ایک جیسے ہیں۔ آپ لوگوں کو بتاتے ہیں کہ وہ کس سے بچ سکتے ہیں اور کس چیز سے نہیں۔ آپ یا تو فوری طور پر ان کے تباہ کن طرز عمل

* امریکہ میں نیشنل ڈومیسٹک وائلنس ہاٹ لائن پر ہنگامی امداد کی سروس ۲۴ گھنٹے دستیاب ہے۔

پر ردِعمل کرتے ہوئے انہیں سکھا سکتے ہیں یا پھر خاموشی سے اسی طرز عمل کو جاری رکھنے کی اجازت دیتے ہوئے سکھاتے ہیں۔ اور کسی بھی وقت آپ اس اصول زندگی کو جان لیتے ہیں تو آپ اپنے تعلقاتی طرز عمل کا تجزیہ کرنا شروع کردیں گے۔ آپ یہ نہیں پوچھیں گے کہ آپ کا تعلق ایسا ہے تو کیوں ہے بلکہ یہ پوچھیں گے کہ ایسا کیوں نہیں ہوسکتا؟ آپ دیکھیں گے کہ یہ جیسا ہے تو اس وجہ سے کہ آپ نے اسے ایسے ہی وضع ہونے دیا۔ اگر آپ ایسے شخص ہیں جو معلوم کرتا ہے کہ آیا لوگ جو آپ کے لیے رہے ہیں وہ فائدہ مند ہے یا نہیں تو ایسی صورت میں آپ اپنے تعلق میں تبدیلی پیدا کرسکتے ہیں۔ میں ایسا نہیں کہہ رہا کہ یہ آسان ہوگا، آپ کو خود فیصلہ کرنا ہے کہ کیا آپ مصیبت سہہ سکتے ہیں۔

بظاہر یوں لگے گا کہ جیسے میں آپ کو اپنا ہم خیال بنانے کی کوشش کر رہا ہوں۔ میں کہہ چکا ہوں کہ ساتھی رشتہ طے کرتے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ کو کوئی شک نہ رہے کہ وہ واقعی ایسا کرتے ہیں۔ ظاہر ہے میں آپ کو متاثر کرنا اور سکھانا چاہتا ہوں کہ آپ اپنے رشتوں کے تعین میں طرز عمل کا کم سے کم معیار اپنائیں۔ مثال کے طور پر دونوں ساتھی جسمانی، ذہنی اور جذباتی عزت و احترام حاصل کرتے ہیں۔ مگر اس معیار کو حاصل کرنے کی غرض سے آپ کو اپنے ردعمل پر قابو پانا ہوگا۔ جیسا کہ آپ اسے نہیں بدل سکتے جو آپ جانتے ہی نہیں لہٰذا قابل غور بات یہ ہونی چاہیے کہ آپ لوگوں کو کس طرح سے سکھاتے ہیں کہ وہ آپ سے کیسے پیش آئیں۔ تب آپ اس قابل ہوں گے کہ تبدیلی طلب طرز عمل کی نشاندہی کر سکیں۔

یقیناً بنیادی مسئلہ یہی ہے کہ کیا آپ اپنے ساتھی کے نامناسب رویے پر ردعمل ظاہر کر رہے ہیں یا نہیں۔ میں یہ تجویز نہیں کر رہا کہ ردعمل کا اظہار رشتے کا حصہ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر آپ کا ساتھی آپ کا عزت واحترام سے امتحان لیتا ہے تو آپ کے لیے بھی یہی مناسب ہے کہ اسی طرز عمل پر مناسب ردعمل ظاہر کریں۔ جبکہ اس کے برعکس اگر آپ کا ساتھی آپ کا امتحان انتہائی بھونڈے اور تلخ انداز میں لیتا ہے اور آپ بھی اسی انداز سے ردعمل ظاہر کرتے ہیں تو اسے فوری طور پر بند کر دیجئے۔ جب لوگ جارحانہ اور من مانی کا انداز اپنائیں اور جیسا وہ چاہتے ہیں ویسا ہی ہو تو آپ اس ناقابل قبول طرز عمل کا جواب دیتے ہیں۔ اس صورت میں آپ کا کام یہ ہوگا کہ اپنے ساتھی کے کسی بھی منفی رویہ کے جواب میں آپ کیسا ردعمل اپنا سکتے ہیں۔

اس طرزِ عمل کو آسانی سے اہم سمجھنا چاہیے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کا ساتھی آپ کی حکم عدولی پر ناراضگی کا اظہار کرتا ہے اور آپ اس ناراضگی کو حیران کن طور پر تسلیم کر لیتے ہیں۔ یوں وہ جان جاتے ہیں کہ اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے انہیں آپ کے ساتھ کیسا طرزِ عمل اپنانا چاہیے۔ لیکن یہ ہوسکتا ہے جو طرزِ عمل آپ اپنانا چاہیں کہیں کم ظاہری حیثیت کا حامل ہو۔ کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم اپنے ساتھی سے زیادہ کارکردگی کا تقاضا نہیں کرتے۔ اس طرح انہیں اجازت مل جاتی ہے کہ سست یا ناقص معیاری کارکردگی دیں۔ یوں انہیں بغیر کوشش کے آگے بڑھنے کا موقع مل جاتا ہے۔ شاید آپ مسلسل اپنے ساتھی کی

کوتاہیوں کی پردہ پوشی کرتے چلے جارہے ہیں یا اعتدال سے کہیں زیادہ، حد تک ذہنی، جذباتی اور مالی بوجھ سہار رہے ہیں۔ اور وہ آپ کی محنت کے پھل سے لطف اندوز ہوتا ہے۔

حتیٰ کہ اس سے بھی زیادہ یہ کہ آپ خاموشی سے اپنے آپ کو اپنی کارکردگی کے معیار سے کم ثابت کررہے ہوتے ہیں کہ کہیں آپ اپنے ساتھی کو ناراض نہ کر بیٹھیں۔ یہ ایک ایسا مخصوص ردعمل ہے جس میں برابری اور سلامتی کا غلط احساس پنہاں ہے۔

بعض اوقات لوگ اپنے ساتھی سے ماں باپ کی طرح پیش آتے ہیں ان کا ایسے خیال رکھتے ہیں کہ جیسے وہ بچے ہوں۔ اسی مخصوص طرزِ عمل سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ ان سے پختہ توقعات وابستہ نہیں ک رتے۔ شاید آپ اپنے ساتھی کی رضا مندی کے ساتھ مالی اور گھریلو مدد کرتے ہیں۔ یعنی انہیں مفت میں گزر بسر کا موقع مل رہا ہے۔ ممکن ہے آپ کا ساتھی خالص بے تکلفی سے ڈرتا ہو اور آپ تعلق کو اس کی آسانی کی سطح تک رکھنا چاہتے ہیں یعنی کہ کوئی جذباتی توقعات نہیں اور آپ کی طرف سے اونچی سطح کی قوت برداشت کا مظاہرہ۔ اتنا کہنا کافی ہے کہ آپ کے ساتھی کے سب کچھ کرگزرنے کے مقابلے میں آپ کی انتہائی رواداری ایک حساس لیکن نمایاں حیثیت رکھتی ہے۔

اس سے پہلے کہ آپ گفت وشنید کو دوبارہ شروع کریں، شک اور خوف سے بچتے ہوئے آپ کو چاہیے کہ ایسا کرنے کے لیے ہمت اور حوصلہ سے کام لیں۔ اس کے لیے آپ کو معلومات اور پرعزم ارادے کی ضرورت ہے۔ جس کے بارے میں ہم پہلے ہی بات کرچکے ہیں۔ اس کتاب کے مطالعہ سے جو باتیں آپ نے سیکھی ہیں مثلاً عزت واحترام کے ساتھ پختہ عزم وغیرہ۔ یہ سب سمجھوتہ بازی سے مبرا ہے۔ آپ کو زندگی کا ایک ایسا فیصلہ کرنا ہے کہ آپ کو اپنے ساتھ ضرور مخلص ہونا چاہیے بجائے کسی دوسرے کے نیچے لگ کر رہنے کے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے ساتھ کوئی کھیل نہیں کررہے۔ آپ خود ساختہ جھوٹ میں نہیں رہ رہے اور نہ ہی آپ نقصان دہ صورت کی طرف جارہے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنا ساتھ ضرور دیں گے۔ اپنی عزت واحترام کا خیال رکھیں گے۔ خوش کن اور صحت مندانہ زندگی جئیں گے حتیٰ کہ ایک ایسے ساتھی کے ساتھ بھی جس پر آپ بھروسہ نہیں کرتے۔ آپ اس شخص پر انحصار کرسکتے ہیں اور اس کے ساتھ رہنے کے عادی بھی ہوسکتے ہیں لیکن اگر وہ آپ کے ساتھ مناسب اور معقول رویہ نہ اپنائے تو اسے کہیں ''اپنا رویہ بدلو یا پھر میں

چلتا ہوں۔''

اپنے رشتے کو سمجھتے ہوئے اپنے آپ کو دھوکہ دینے کی روش بدل لیں۔ یہ تسلیم کرنا بہت مشکل ہے کہ کسی دوسرے کے ہاتھوں بدسلوکی کا شکار ہونے کے بعد آپ اپنے آپ کو برابر کا قصور وار ٹھہرائیں۔ جیسا کہ ہم دیکھ چکے ہیں کہ یہ فطری طور پر بہت آسان ہے کہ آپ کسی رویہ کا شکار نہیں اور الزام کسی دوسرے پر دھریں۔ لیکن مجھے امید ہے کہ میں آپ کو ترغیب دے چکا ہوں۔ آپ دل ہی دل میں یہ مانتے ہیں کہ درحقیقت آپ خود ذمہ دار ہیں۔ اگر آپ لوگوں کے رویہ کی ذمہ داری اپنے اوپر لینے سے انکاری ہیں تو پھر آپ تبدیلی کے لیے کیا عزم کریں گے؟

سب سے بری بات جو آپ صرف پرانے جانے پہچانے تباہ کن انداز کو برقرار رکھنے کے لیے بدلتی ہوئی چیزوں کے ساتھ روا رکھتے ہیں وہ ہے بے تکا احتجاج۔ تبدیل کے بارے میں بات کرنا اور عمل نہ کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے ساتھی کو یہ سلجھاتے ہیں کہ وہ آپ کے فیصلوں اور اعلانات کو فضول سمجھے۔

آپ اسے صبر کرنے اور پر اعتماد رہنے کی تلقین کریں گے کہ آپ جلد ہی ہار مان لیں گے۔ آپ کے ارادہ کی تبدیلی کو زندگی کے فیصلہ کی سطح پر آنے کی ضرورت ہے جس کے بارے میں پہلے بات کر چکے ہیں۔ جہاں تک آپ کے رشتے کے معیار کا سوال ہے تو پر عزم رہیے کہ تمام تر مشکلات کے باوجود آپ کسی سمجھوتے پر آمادہ نہیں ہوں گے۔ ایسے موقع پر سمجھوتہ کر لینے کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے اپنی سب سے قیمتی متاع ''اپنا آپ'' بیچ دیا۔

آپ کی زندگی کی حکمت عملی کے ہر جزو کی حقانیت کے ساتھ یہ بھی بہت اہم ہوگا کہ ان رشتوں میں تبدیلی کو با مقصد، معنی خیز اور تعمیری انداز میں بنایا جائے۔ یہ کرنے کے لیے آپ کو یہ معلوم کرنا پڑے گا کہ آپ کے رشتے کی نہج کیا ہے اور کیا خاص تبدیلی ضرورت طلب ہے۔ دوسرے الفاظ میں یہ کہ آپ کو محتاط ہونا چاہیے کہ جو تصحیح طلب ہے اسے کیا جائے اور جو ٹھیک ہے اسے ویسے ہی رہنے دیا جائے۔ آپ کو دل ہی دل میں اپنے آپ سے طے کرنا ہوگا کہ کسی حالت رشتہ کو تبدیلی کی ضرورت ہے۔

اسائمنٹ نمبر ۱۲

اس حصے میں لوگوں کے آپ کے ساتھ طرزِ عمل اور آپ کی زندگی کے تمام رشتوں پر رائے شامل ہے۔ اس کی بہترین مثال اس کی ہے جس کے ساتھ آپ کا سب سے نمایاں رشتہ ہے۔ نیچے دیئے سوالات نہ صرف آپ کے رشتے کی موجودہ حالت کی تشخیص میں مدد فراہم کریں گے بلکہ ان کی وجوہات بھی بتائیں گے۔

۱۔ ایمانداری سے بتایئے کہ کیا آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اپنے ساتھی کو سہولت دیتے ہیں جبکہ وہ صرف حاصل کرتا ہے اور بدلے میں کچھ نہیں دیتا؟ ہاں/نہیں

۲۔ کیا آپ کا رشتہ اپنے ساتھی سے برابری کی سطح کے بجائے والدین اور بچے کا ہے؟
ہاں/نہیں

۳۔ کیا آپ اور آپ کے ساتھی کے جھگڑے بڑھتے ہی چلے جارہے ہیں؟
ہاں/نہیں

۴۔ کیا آپ مسلسل معذرت خواہانہ رویہ اپنائے رکھتے ہیں؟ ہاں/نہیں

۵۔ کیا آپ کو تنہائی اور الگ جگہ کی ضرورت کبھی محسوس ہوئی؟ ہاں/نہیں

۶۔ اپنے پچھلے سال پر نظر دوڑاتے ہوئے بتایئے کہ کیا آپ نے قربانیاں اور تبدیلیاں کیں؟

ہاں/نہیں

۷۔ کیا آپ اپنے ساتھ کے لیے اپنے آپ سے یا دوسرے لوگوں سے معافی مانگتے ہیں؟
ہاں/نہیں

۸۔ کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی جذباتی ضروریات پوری نہیں ہوتیں؟ ہاں/نہیں

۹۔ اگر سوال نمبر ۸ کا جواب ''ہاں'' میں ہے تو کیا یہ آپ کی زندگی کے ایک بڑے حصے کے ساتھ بے وفائی کے زمرے میں شمار نہیں ہوتا؟ ہاں/نہیں

۱۰۔ کیا آپ اپنے رشتے میں جسمانی طور پر مایوسی کا شکار ہیں؟ ہاں/نہیں

۱۱۔ کیا آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ کا رشتہ آپ کے ساتھی کے کام، بچوں یا دوسری ترجیحات کے مقابلے میں کم اہمیت کا حامل ہے؟ ہاں/نہیں

۱۲۔ کیا آپ اپنے ساتھی سے اہم راز چھپاتے ہیں؟ ہاں/نہیں

۱۳۔ کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو صرف استعمال کیا جارہا ہے؟ ہاں/نہیں

۱۴۔ کیا آپ اپنی اس زندگی میں اور بہت چاہتے ہیں؟ ہاں/ نہیں
۱۵۔ کیا آپ کو لگتا ہے آپ کے رشتے میں کچھ ایسی باتیں ہیں جو آپ کے والدین کی ازدواجی زندگی میں بھی تھیں؟ ہاں/ نہیں
۱۶۔ کیا آپ اس رشتے کو سچا رنگ دینے سے گھبراتے ہیں؟ ہاں/ نہیں
۱۷۔ کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ اس رشتے میں صرف آپ ہی پانا کام جائز طور پر کرتے ہیں؟ ہاں/ نہیں
۱۸۔ کیا آپ کے رشتے میں ندامت ایک بڑے عنصر کے طور پر موجود ہے؟ ہاں/ نہیں
۱۹۔ کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ اپنے رشتے میں صرف حرکات سے گزر رہے ہیں؟ ہاں/ نہیں
۲۰۔ کیا آپ کا ساتھی ایک ساتھی سے زیادہ روم میٹ محسوس ہوتا ہے؟ ہاں/ نہیں
۲۱۔ کیا آپ اس رشتے میں مزید نہ رہنے کے خواب دیکھتے ہیں؟ ہاں/ نہیں
۲۲۔ کیا آپ اپنے ساتھی کے ساتھ امن وامان کے ساتھ رہنے کے لیے اپنی شخصیت کا انکار کرتے ہیں؟ ہاں/ نہیں
۲۳۔ کیا آپ اور آپ کے ساتھی نے اس رشتے کو بہتر بنانے کا عمل روک دیا ہے اور ''جیسا ہے ویسا ہی'' کو قبول کرلیا ہے؟ ہاں/ نہیں
۲۴۔ کیا آج آپ اس رشتے میں صرف اسی لیے ہیں کیونکہ پہلے بھی ایسا ہی تھا یا آپ نے واقعتاً ایسا چاہا تھا؟ ہاں/ نہیں

جن سوالوں کا جواب آپ ''ہاں'' میں دیتے ہیں انہیں نمایاں کیجئے۔ زیادہ سے زیادہ ''ہاں'' کے جوابات ظاہر کریں گے کہ آپ ایک تکلیف دہ رشتے میں جکڑے ہوئے ہیں۔ ممکن ہے کہ یہ ''ہاں'' والے جوابات آپ اور آپ کے ساتھی کے درمیان رشتے کی ازسرنو تجدید کے لیے بنیادی محرک ثابت ہوں۔

اپنے آپ سے اور ساتھی سے زیادہ سے زیادہ تقاضے کرنے سے آپ رشتے میں تبدیلی لا سکتے ہیں۔ اور کوئی غلطی مت کیجئے گا۔ آپ کے تعلق دارا سے بالکل پسند نہیں کریں گے۔ وہ موجودہ حالت کو بدلنے کی آپ کی کوششوں میں مزاحم ہوں گے۔ انہیں اصول بتلایئے یوں آپ کو ان کا ردعمل موصول ہوگا اور وہ آپ ہی کی طرح اس نئے سمجھوتے پر اطمینان کا

اظہار کریں گے۔ اگر کھیل میں بگاڑ آ جائے تو مناسب یہی ہے کہ آپ انہیں ان کے بدلے ہوئے طرزِ عمل کے جواب میں مختلف ردِعمل سے پہلے پیشگی اطلاع دے دیں۔ اگر آپ نے کسی کو سکھایا ہے کہ سبز رنگ کا مطلب جاری رہنا اور سرخ کا مطلب رک جانا ہے تو جان لیجئے کہ اب اصول بدل گئے ہیں۔ آپ کے ساتھی کو اس تبدیلی کو جاننا ہوگا۔

جب میں کہتا ہوں کہ آپ کا ساتھی عام طور پر تبدیلی پسند نہیں کرے گا اور خاص طور پر ایسی تبدیلی جس میں اسے زیادہ کردار ادا کرنا ہے تو اس کی مزاحمت کی طاقت کے بارے میں کم تر اندازہ مت لگایئے۔ یہ مزاحمت خیال نہ رکھنے کے الزام سے لے کر جذباتی تباہی پر منتج ہو سکتی ہے۔ یہ جذباتی تباہی پرانا رویہ نہ اپنانے کی صورت میں چھوڑ کر چلے جانے کی دھمکی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ حتیٰ کہ خودکشی کرنے کی دھمکی تک بات پہنچ جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو ایسی تقریروں کا سامنا کرنا پڑا ہو۔

''مجھے یقین نہیں آ رہا کہ تم میرے ساتھ ایسا کر سکتے ہو..... تم کب سے مجھ سے نفرت کرتے ہو؟...... میں نے تم کو خود رکھنے کی کوشش کی، میں مسلسل بچھے چلا گیا..... تم مجھے تکلیف دینا چاہتے ہو اور ایسا کرتے بھی ہو..... یقیناً کوئی اور ہے کیا نہیں ہے؟...... تمہارے نام نہاد دوست جلتے ہیں اور میرے خلاف تمہیں بھڑکاتے ہیں...... کیا تم نہیں جانتے؟...... تمہیں بات کرنے کی فرصت نہیں؟...... مت بھولو تم نے پچھلے سال کیا کیا تھا؟...... میں تمہیں چھوڑنے کی بجائے مرنا پسند کروں گی۔''

آیئے اس تقریر کا قریبی جائزہ لیتے ہیں۔ سب سے پہلے تو یہ ایک خالص ذاتی مفاد پر مبنی اور اپنا الو سیدھا کرنے کی کوشش ہے۔ ''مجھے یقین نہیں آتا کہ تم میرے ساتھ ایسا کر سکتے ہو'' یہ ایک مریضانہ جملہ ہے۔ یہ آپ کو مجرم بنانے اور ندامت محسوس کرنے کے لیے آپ کے منہ میں الفاظ ٹھونسنے کی بھرپور کوشش ہے اور آپ کو اپنا ہی دفاع کرنے پر مجبور کرنے کی کوشش ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ ظالم ہیں اور آپ کی زندگی میں کوئی اور بھی ہے۔ چاہے وہ کوئی دوست ہی کیوں نہ ہو۔ یہ تقریر دراصل آپ پر کیے حملے ہیں۔

''تم یہ کر رہے ہو..... میں نے بڑی کوشش کی لیکن...... '' تم پرفیکٹ نہیں ہو...... تم خیال نہیں رکھتے...... ''اور آخر میں یہ دھمکی کہ میں خودکشی کر لوں گی۔''

اس تقریر میں آپ کی ساتھی نے ایسا جھوٹا اور منافقانہ طرزِ عمل اختیار کیا جو اس سے

پہلے کبھی نہیں کیا گیا۔ اس نے چاہا کہ روزمرہ کا معمول وقتی جوش وخروش اور گھما گھمی کے ساتھ برقرار رہے۔ ہوسکتا ہے آپ کا ساتھی آپ کے دوستوں اور رشتہ داروں سے آپ کو اس پاگل پن سے بچانے کے لیے مدد طلب کرے۔

ایک رشتے میں ہونے والی ایسی زبردستی یا کسی بھی گستاخانہ حملے کی بنیاد میں احساس ندامت چھپا ہوتا ہے۔

رشتوں میں احساس جرم ایک طاقتور اور تباہ کن ہتھیار کی حیثیت رکھتا ہے اور آپ کو اپنے آپ کو اس سے بچانا ہے۔ احساس ندامت آپ کو مفلوج کر دیتا ہے اور گرا دیتی ہے۔ اگر آپ شرمسار ہیں تو آپ ترقی نہیں کرسکیں گے۔ اس کا صحت مند متبادل یہ ہے کہ مسئلہ بننے والے رویہ کو شناخت کریں اور وجہ تلاش کریں کہ یہ رویہ مسئلہ کیوں بنتا ہے اور اسے درست کرنے کا منصوبہ بنائیے۔ خدا حرکت کرنے پر بھرپور جواب دیتا ہے اور احساس ندامت آپ کو مفلوج کر دیتا ہے۔

اسی راستے پر ڈٹے رہیے اپنے عزم سے ہرگز مت ہٹیے۔ اگر آپ کا ساتھی آپ کو چھوڑ دینے یا خودکشی کی دھمکی دیتا ہے تو آپ کو اسے فریب سمجھنا چاہیے۔ اگر آپ سوچتے ہیں کہ اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کی دھمکی ٹھیک لگتی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا ساتھی اور آپ کا رشتہ کہیں زیادہ غیر مستحکم حالت میں ہیں۔ کسی بھی موقع پر اگر آپ کو لگے کہ آپ کا ساتھی اپنے آپ کو نقصان پہنچانے جا رہا ہے تو پولیس کی مدد طلب کیجئے یا علاقے کے کسی معزز کو بلائیے تا کہ وہ اس معاملے سے نمٹ سکیں۔ لیکن کبھی جھکیے گا مت۔ اگر آپ نے ایسا کیا تو گویا آپ اپنے ساتھی کو یہ سکھا رہے ہیں وہ آپ پر قابو پاسکتی ہے۔

آخر میں یہ کہ امن وسکون کے فائدے کے لیے اصول زندگی نمبر ۸ اس وقت تک مکمل نہیں ہوگا جب تک آپ اسے بیرونی نظر سے نہیں دیکھتے۔ آپ کی زندگی میں لوگ آپ کو کن چیزوں سے بچنے دے رہے ہیں۔ کیا انہوں نے آپ کو بتایا ہے کہ آپ ان سے عزت واحترام کا خیال کیے بغیر پیش آسکتے ہیں؟ کیا انہوں نے آپ کو بتایا ہے کہ آپ اپنے رشتہ اور توقعات میں کم معیار کی کارکردگی دے سکتے ہیں۔

باہمی عمل اصول یاد رکھیے جو آپ دیتے ہیں وہی حاصل کرتے ہیں۔ لوگوں سے وہ کرنے کو مت کہیے جو آپ خود نہیں کرنا چاہتے۔ تعلقات نبھانے میں اپنے طرز عمل پر سنجیدہ

اور قابل غور نظر ڈالیے۔ غیر صحت مند رویے سے آپ کیا حاصل کر رہے ہیں؟ کیا آپ ان محاصل کو صرف پہچان پاتے ہیں یا انہیں بہتر کرنے کی بھی کوئی تدبیر کرتے ہیں؟ اپنے طرزِ عمل کے متعلق ایمانداری سے کام لیتے ہوئے آپ بہترین مرتبہ حاصل کر سکتے ہیں بلکہ تبدیلی کے لیے سازگار حالات بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنا خیال نہیں رکھ سکتے تو کسی دوسرے کی ذمہ داری اپنے سر مت لیجئے۔

10

معاف کر دینے میں طاقت ہے

''غصہ میں جو کام شروع ہوتا ہے اس کا انجام شرم ناک ہوتا ہے''
بن فرینکلن

قانونِ زندگی نمبر ۹: معاف کر دینے میں طاقت ہے

آپ کی حکمت عملی: توجہ دیجیے کہ غصہ اور پریشانی آپ کے ساتھ کیا کر رہی ہے۔ جو لوگ آپ کو تکلیف دیتے ہیں ان پر اپنی توانائی مت خرچ کیجیے۔

زندگی کے سفر میں شامل تمام جذبات میں غصہ، نفرت اور پریشانی سب سے زیادہ طاقتور اور تباہ کن ہیں۔ یہ اس وقت روبہ عمل ہوتے ہیں جب آپ کے خیال میں کسی کے عمل سے آپ کو تکلیف ہوتی ہے یا جب کوئی آپ سے محبت کرتا ہے۔ آپ سوچ سکتے ہیں کہ جب کسی کے تکلیف دہ عمل سے آپ کے اندر جذبات ابھر آتے ہیں تو اس کے ردعمل میں آپ کی نفرت قابل ترجیح ہوتی ہے۔ آپ سمجھتے ہیں کہ وہ اسی قابل ہیں کہ انہیں تکلیف دی جائے اور نفرت کی جائے۔ بعض اوقات آپ اس طرح سے اظہار نفرت کرتے ہیں کہ جیسے قابل نفرت ٹارگٹ پر آپ خیالی لعنت بھیج رہے ہوں لیکن ایسی نفرت کی وجہ سے آپ کو ناقابل یقین حد تک بڑی قیمت ادا کرنا پڑتی ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ یہ نفرت آمیز جذبات آپ کی شخصیت کو بدل دینے کا باعث بنتی ہیں۔ یہ آپ کے دل و دماغ کو بھی بدل دیتی

ہیں۔

جیسے آگ سوکھے جنگل کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے اسی طرح یہ گہرے جذبات اتنے پھیل سکتے ہیں کہ آپ کے رویہ کو متاثر کرتے ہوئے تمام جذبات کا احاطہ کرسکتے ہیں جس میں تند وتیز جارحیت، گہری تلخی وغیرہ شامل ہیں۔ ذرا سوچئے جب آپ کا سامنا کسی ایسے شخص سے ہوتا ہے جو ان جذبات کا شکار ہے۔ ذرا اس کے اندرونی جذبات کے اظہار کو دیکھئے ذرا ہی دیر میں جان سکتے ہیں کہ یہ شخص اپنے اندر ضرور کچھ چھپائے ہوئے ہے۔ نفرت غصہ اور پریشانی اس شخص کے دل وروح کو کھاجاتے ہیں۔ جوان سب کو شکار ہوتا ہے۔

میرا مطلب بہت واضح ہے۔ میری بات یاد رکھیے کہ ہر خیال اور ہر احساس کا جسمانی ردعمل ہوتا ہے۔ جیسے اجوائن کا اچار کھانے سے بہت نمایاں جسمانی ردعمل ہوتا ہے۔ اس قسم کے ردعمل کبھی منفی جذبات کے ردعمل سے زیادہ نمایاں نہیں ہوسکتے۔ جب آپ نفرت، غصہ اور پریشانی کا شکار ہوتے ہیں۔ آپ کے جسم کا کیمیائی توازن ڈرامائی طور پر درہم برہم ہو جاتا ہے۔ آپ کا جھگڑالو یا تند خوئی کا رویہ آپ پر ایک دن کے چوبیس گھنٹے اور ہفتے کے ساتوں دن سوار رہتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ غصہ، قوت اور پریشانی آپ کے امن، سکون، اور اطمینان سے قطعی طور پر خلاف ہیں۔

اگر آپ کے اندر یہ برے جذبات ہیں تو خدشہ ہے کہ آپ کا جسم ایک ایسی بیماری کا شکار ہوجائے گا۔ جس میں آپ جسمانی عدم توازن کا شکار ہوجائیں گے۔ سادہ زبان میں یوں سمجھئے کہ یہ ایسی حالت ہے جس میں آپ کے جسم کو فطری ساخت سے کہیں زیادہ وزن سہنا پڑے گا۔ لوگ جو ایسی انتہائی جوشیلی طبیعت کے مالک ہوتے ہیں انہیں اکثر نیند کی کمی، کابوس، ناقص قوت فکر کا شکار بننا پڑتا ہے۔ یہ ان کے لیے خلاف معمول نہیں ہے کہ وہ پریشانی، سردرد، السر، تشنج اور دل کی تکلیف کے مریض بن جائیں۔ لوگوں کو بیک وقت خوشی اور تکلیف سہنے کے لیے نہیں بنایا گیا۔ ہمارے لیے یہ ناممکن ہے کہ ایک ہی وقت میں پُرسکون اور پریشان رہیں۔ اب اس سے زیادہ اور کیا کہا جاسکتا ہے کہ یہ طاقتور منفی جذبات مثبت جذبات کی جگہ میں گھیر لیتے ہیں۔ یوں آپ کی جسمانی حالت دن بدن بگڑتی جاتی ہے۔

آپ کے جسم پر ان جذبات کے اثرات میں آپ کو بتا چکا ہوں۔آپ کو یہ جاننے کی بھی ضرورت ہے کہ ان جذبات کے اثرات میں آپ کو بتا چکا ہوں۔ جب آپ دوسروں کے لیے نفرت، غصہ اور پریشانی کا انتخاب کرتے ہیں تو گویا آپ اپنے آپ کو محبوس کر لیتے ہیں۔ آپ اس طرح نفرت اور غصہ سے جذباتی پیچیدگی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یوں منفی توانائی آپ کی پوری زندگی پر غلبہ پانا شروع کر دیتی ہے۔

اس حبس کے علاوہ یہ جذبات ایک اور خطرناک نتیجہ دکھلاتے ہیں۔ وہ یہ کہ یہ صرف اس رشتے کی حد تک محدود نہیں رہتے جس نے آپ کو نقصان پہنچایا۔ پھر آپ اپنے خیالات، جذبات اور احساسات کو اپنے سے وابستہ ہر رشتے کے درمیان لانا شروع کرتے ہیں۔آپ فرض کرتے ہیں کہ آپ اپنے جذبات کو ضرورت کے مطابق باہر نکلنے کا موقع دے سکتے ہیں یا اندر دبائے رکھ سکتے ہیں۔جس طرح بجلی کا بٹن ہوتا ہے۔

مجھے شک ہے کہ آپ پہلے ہی جانتے ہیں کہ جذبات کے معاملے میں ایسا نہیں ہوتا ہے۔ غصہ اور نفرت ایسے طاقتور جذبات ہیں کہ ایک دفعہ آپ کے دل میں داخل ہوئے تو پھر یہ آپ کے تمام تعلقات پراثرانداز ہوتے ہیں۔ یہ آپ کو واقعتاً ایک مختلف انسان بنادیتے ہیں۔ جو آپ تھے وہ ختم ہوگئے اور اب آپ نفرت اور غصہ سے تشکیل شدہ ہیں۔ نتیجتاً کس چیز نے ان جذبات کو اتنا طاقتور بنایا کہ انہوں نے آپ کو ہی بدل کر رکھ دیا۔ یہ آپ کے ہر عمل کو بدل دیتے ہیں آپ کے طرز عمل کو آلودہ کر دیتے ہیں۔

اس کے بارے میں سوچئے اس کا مطلب یہ ہے کہ جو آپ کو چاہتے ہیں وہ آپ کے قریب نہیں رہ پاتے۔ وہ آپ کے سابقہ ذات کی تلخ حصہ ہی محسوس کر پاتے ہیں۔ اندر ہی اندر سلگتا ہوا غصہ یا نفرت آپ کے خیالات کو بگاڑ دیتا ہے۔لہٰذا آپ کا دنیا سے ہر طرح کا تعلق متاثر ہوتا ہے۔ اور آپ ان برے خیالات سے بدل جاتے ہیں۔ یہ مت سمجھئے کہ انہیں مصنوعی چہرے کے پیچھے چھپایا جاسکتا ہے۔ جو پہچان آپ فراہم کرتے ہیں یا یوں کہہ لیجئے کہ جو چہرہ آپ استعمال کرتے ہیں وہ بلا کسی غلطی کے غصہ، نفرت اور لاتعلقی کا ہے۔ یوں آپ لوگوں کو بہت کم موقع دیتے ہیں کہ بدلے میں وہ آپ کو کچھ دے سکیں۔

آپ نے مجھے یہ کہتے ہوئے سنا ہے کہ آپ اپنی زندگی کے ہر رشتے کو یا تو بگاڑ سکتے ہیں یا پھر بھرپور طریقے سے اپنا حصہ ادا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے تمام رشتوں پر نفرت،

غصہ اور پریشانی کی زنجیر چڑھا رہے ہیں تو گویا آپ انہیں آلودگی کا شکار بنا رہے ہیں۔ صاف ظاہر ہے کہ آپ اپنی جذباتی اور تعلقات پر مبنی زندگی کا معیار خراب کر رہے ہیں آپ کو یہ کرنا ہے کہ ان تمام زنجیروں کو اتار پھینکنا ہے تاکہ آپ اپنے ان جذبات کو اپنے تعلقات پر اثر انداز ہونے سے پرے رکھیں۔ آپ کو عزیزوں، بچوں اور دوسرے اقربا اور اپنی خاطر آپ کو ان بندشوں کو توڑنا ہے اور اپنے دل و دماغ کو نفرت کے زہر سے پاک کرنا ہے۔ آپ کو جان لینا چاہیے کہ آپ کو صرف اس لیے غصہ نہیں کرنا چاہیے کہ غصہ کرنا آپ کا حق ہے۔ اگر آپ پھر بھی اپنے غصہ کو حق بجانب سمجھیں تو آپ کو ایک اور بات سمجھ لینی چاہیے کہ آپ وہ نہیں دکھا سکتے جو آپ کے پاس ہے ہی نہیں۔ اس بات کو اس کے آسان ترین مفہوم میں سوچیے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کیا دکھانا چاہتے ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ آپ کسی کو ایک ملین ڈالر نہیں دے سکتے اگر آپ کے پاس یہ ہے ہی نہیں۔ بالکل اسی طرح آپ خالص اور سچی محبت نہیں دے سکتے اگر آپ کے پاس خالص اور سچا دل ہے ہی نہیں۔ مطلب صاف ظاہر ہے ایسی چیز ظاہر کرنا جو آپ کے پاس ہے ہی نہیں۔ اگر آپ کے دل کی محبت آلودہ ہے اگر اس کے اندر نفرت، غصہ اور حقارت کا کینسر ہے تب یہی وہ محبت ہے جو آپ کے پاس کسی کو دینے کے لیے ہے۔ اگر آپ کا دل نفرت، غصہ اور حقارت کی وجہ سے سخت اور سرد ہے تو یہی وہ دل ہے جس میں سے آپ کے تمام جذبات پھوٹیں گے۔ یہی وہ دل ہے اور یہی وہ محبت ہے جو آپ اپنے بچوں، اپنے ساتھی، والدین، بہن بھائیوں اور دوسرے دوستوں کو دے سکتے ہیں۔ نفرت، غصہ اور حسد نے آپ کو واقعتاً بدل کر رکھ دیا ہے۔ اس نے آپ کو صحیح معنوں میں اپنے پیاروں کو سچا پیار دینے سے روکا ہوا ہے۔ جو آپ انہیں دینا چاہتے ہیں۔

جن جذبات کو ہم یہاں بات کر رہے ہیں وہ دراصل ایسے کھلے ہوئے زخم ہیں جو کسی کے ساتھ کہیں پر بھی جذباتی تعلقات کے ادھورے رہ جانے کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔ چاہے کوئی بھی اس منفی جذبے کا نشانہ بنا ہوا۔ غصیلے لوگوں کا کہنا ہے کہ ان کا رویہ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ انہیں دوسرے شخص کا طرزِ عمل طمانیت قلب کا باعث بالکل نہیں بنا۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ وہ اس لیے غصیلے ہیں کہ جس شخص نے ان کے ساتھ ایسا کیا اس نے کبھی معافی نہیں مانگی اور نہ ہی کبھی اس شخص کو یہ احساس ہوا یا اس نے کبھی تسلیم نہیں کیا کہ اس

نے اس کے ساتھ کچھ غلط کیا تھا۔ ایسے کئی لوگوں نے مجھ سے بات کرتے ہوئے بتایا کہ ''میں انہیں معاف نہیں کرسکتا کیونکہ انہوں نے کبھی معافی نہیں مانگی اور وہ اس قابل بھی نہیں کہ انہیں معاف کیا جاسکے اور نہ ہی وہ مجھ سے معافی کے طالب ہیں۔'' اگر یہی معیار ہے تو پھر اس دنیا میں بہت سے ایسے لوگ ہیں جنہیں معاف نہیں کیا جانا چاہیے۔ بہت سے ایسے لوگ بھی ہوتے ہیں جو ذرا سا بھی خیال کیے بغیر لوگوں کو زندگی بھر کا نقصان پہنچاتے ہیں۔ لیکن ایسے بھی لوگ ہیں جو اگر کسی شخص کی زندگی اور دل کو تکلیف پہنچائیں تو وہ کم خیال نہیں رکھتے۔

عظیم قانون زندگی نمبر۲ کو یاد کیجئے۔ ''آپ خود اپنے تجربات بناتے ہیں''، یہ اصولِ حقیقت ظاہر کرتا ہے جب آپ طرزِ عمل کا انتخاب کرتے ہیں تو گویا آپ نتیجہ کا بھی انتخاب کرتے ہیں۔ آپ کو اس سچائی کا انطباق ہر حال میں کرنا ہے چاہے جیسا بھی غصہ اور نفرت آپ کے اندر ہو۔ اس بات کو جانیے کہ آپ ہی وہ واحد شخص ہیں جو طرزِ عمل اور نتائج کا انتخاب کرتے ہیں۔ مزید یہ کہ ''ایک خیال ایک طرز عمل ہوتا ہے'' کو بھی ایک طرزِ عمل کی طرح سے سمجھنا چاہیے۔

اس قانون کے ساتھ زندگی کا اچھا اصول بھی شامل کر لیجئے کہ آپ اس دنیا کو صرف خود ساختہ خیالات کی مدد سے جانتے اور تجربہ کرتے ہیں۔ آپ کے خیالات اس دنیا کی مختلف توجیہات پر مبنی ہوتے ہیں۔ یہ دونوں اصول ایک مضبوط اتحاد کی صورت میں آپ کی جذباتی زندگی کا معیار متعین کرتے ہیں۔ آپ اور صرف آپ اپنے احساسات کا انتخاب کرتے ہیں۔ دوسرے صرف موقع یا طرز عمل فراہم کرتے ہیں تا کہ آپ ردعمل ظاہر کرسکیں۔ لیکن یہ آپ پر ہے کہ آپ ان کے بارے میں کیسا احساس انتخاب کرتے ہیں۔ اگر آپ نفرت کا انتخاب کرتے ہیں تو جان لیجئے کہ آپ نے دنیا کو مایوس اور منفی نقطہ نظر سے دیکھنے کا انتخاب کیا ہے جس کے نتیجے میں آپ دنیا کے بارے میں منفی خیال حاصل کرتے ہیں۔

بالآخر یہ آپ کے لیے انتہائی مشکل ہوجاتا ہے کہ آپ ایسے لوگوں کی معذرت قبول کرسکیں جنہوں نے آپ سے زیادتی کی ہو یا وہ جن سے آپ پیار کرتے ہیں۔ یہ رویہ ان سے متعلق نہیں بلکہ یہ آپ سے متعلق ہے۔ تیسرے باب میں جینی کی کہانی کو ذرا یاد کیجئے۔ جس نے اپنے دادا کو معاف کرکے دراصل خود کو سکون بخشا۔ معاف کردینا دراصل کوئی بھی

ایسا عمل ہے جس کے ذریعے آپ اپنی جذباتی حالت کو بنانے والی توانائی کو محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ ایسا کہہ سکنے کے قابل ہوتا ہے کہ ''تم مجھے نقصان نہیں پہنچا سکتے اور نہ ہی مجھ پر مرضی چلا سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ تمہاری غیر موجودگی میں، میں اپنے دل کو ٹھنڈا رکھ سکتا ہوں اور اپنی ذات اور خیالات کو بدل سکتا ہوں۔ یہ میں ہی ہوں جو ایسے انتخابات کر سکتا ہے۔ میں تمہیں ایسا کوئی اختیار نہیں دوں گا کہ تم یہ انتخاب کر سکو کہ مجھے کیسا محسوس کرنا چاہتے۔''

سب سے زیادہ اہم یہ ہے کہ آپ اپنے دل سے کہنے پر رضا مند ہوں'' تم مجھے اپنے ساتھ ایسے کسی رشتے میں نہیں باندھ سکتے، جس میں تم میری ذات کا، خیالات و احساسات کا روزانہ حصہ بن سکو۔ میں تمہارے ساتھ نفرت، غصہ اور ناراضگی کے ذریعے کوئی رشتہ نہیں بناؤں گا۔ میں تمہارے ساتھ خوف کی بنیاد پر رشتہ قائم نہیں کروں گا۔ میں تمہیں اجازت نہیں دوں گا کہ تم مجھے اپنی تاریک دنیا میں لے سکو۔ تمہیں معاف کرتے ہوئے میں خود کو آزاد کر رہا ہوں تمہیں نہیں، تمہیں اپنے ساتھ ہی ہر روز زندہ رہنا چاہیے۔ تمہیں اپنے دل کی تاریکی کے ساتھ زندہ رہنا چاہیے۔ لیکن میں ایسا کرنے پر تیار نہیں میں ایسا نہیں کروں گا۔

کچھ ایسی تکلیف وہ زندگیاں، جن سے میں ملا، نے نفرت، غصہ اور ناراضگی کو اپنے آپ کو نقصان کرنے دیا۔ یہ ایسے لوگ تھے جو نفرت اور تکلیف کے پردہ کے پیچھے انتہائی نرم اور پیار کرنے والے تھے۔

ڈیوڈ کیلی ایک ایسا ہی شخص ہے۔ ایک بہت ہی سخت اور تندمزاج باپ کا سب سے بڑا بیٹا تھا۔ اس نے خوشی حاصل کرنے کے لیے بہت محنت کی۔ مگر اس نے جو بھی کیا وہ کافی نہیں تھا۔ اس نے باڑے میں کتنی طویل اور سخت محنت کی مگر بے سود۔ اس نے اپنی ذمہ داریوں کو کتنی مہارت سے ادا کیا۔ اس سے بھی کوئی فرق نہیں پڑا۔ اس میں بھی کوئی کمال نہ تھا کہ اس نے تفویض کردہ ذمہ داریوں سے کہیں بڑھ چڑھ کر کارکردگی کا مظاہرہ کیا لیکن وہ اپنے باپ کی خوشنودی حاصل نہ کر سکا۔ ڈیوڈ کی زندگی میں اس کے باپ نے ایک دفعہ بھی یہ نہیں کہا کہ اس نے اچھا کام کیا ہے یا یہ کہ وہ ایک اچھا شخص ہے۔ اس نے ایک دفعہ بھی یہ نہیں کہا کہ وہ اس سے پیار کرتا ہے۔ اس نے کبھی اسے پیار سے ہاتھ بھی نہیں لگایا سوائے مارنے یا دھکیئے کے۔ حتیٰ کہ کسی بھی بات پر اس کے بچپن میں بھی اسے رونے نہیں دیا اور تو اور اسے دبی دبی آواز میں بھی رونے کی اجازت نہیں تھی۔

اسے وہ دن یاد تھا جب سات برس کی عمر میں ایک بڑے ٹریکٹر کے گرم گیس کے حصے کی طرف بے خیالی سے جھک گیا جس سے اس کا دایاں بازو اور کندھا بری طرح سے جل گئے۔ زخم اتنا گہرا تھا کہ اسے ہسپتال جانے کی اور مرہم پٹی کی سخت ضرورت تھی۔ اپنے باپ کے سامنے انتہائی تکلیف کی حالت میں اسے حکم ملا کہ وہ رونا بند کردے اس کے باپ نے اس پر پھبتی کسی کہ کیا وہ بچہ ہے؟ تمہیں اپنے آنسوؤں پر شرم آنی چاہیے۔ جب ڈیوڈ زیادہ دیر تک کھڑا نہیں رہ پایا تو گھٹنوں کے بل گر گیا اور کراہنے لگا اس کے باپ نے اسے جھٹکے سے کھڑا کر دیا اور کھیت میں استعمال ہونے والی کسی سے مارا۔

ڈیوڈ کو ضبط کرنا سکھایا گیا اور مشکل پسند ہونا بھی۔ اس کی زندگی کا مقصد بن گیا کہ وہ اپنے آپ کو اپنے باپ کے سامنے مرد ثابت کر سکے کہ وہ اتنا مضبوط و توانا ہے کہ کچھ بھی کر سکتا ہے۔ اس نے اپنے آپ کو کام میں ڈال لیا اکثر وہ اپنے باپ کو متاثر کرنے کے لیے روزمرہ کے کاموں میں ناقابل یقین محنت کرنا۔

خزاں کی ایک دوپہر کا ذکر ہے جب ڈیوڈ کی شادی کیے زیادہ عرصہ نہیں ہوا تھا، اس کا باپ کھیت میں ہل چلا رہا تھا۔ اچانک اسے رکنا پڑا یہ معلوم کرنے کے لیے ٹریکٹر کیوں پھنس گیا ہے۔ اچانک وہ ڈگمگایا اور مشین میں پھنس گیا جس نے اسے پوری طرح گرفت میں لے لیا۔ ہل اس کے اوپر سے گزر گیا، اس کا ایک بازو کٹ گیا یوں کھیت میں اکیلا پڑے پڑے خون بہنے سے مارا گیا۔

ڈیوڈ کے غصے کی انتہا نہ رہی۔ اسے بہت مایوسی تھی کہ اس کے باپ نے اسے بیوقوف بناتے ہوئے اور اسے موقع دیے بغیر خود ہی اپنے آپ کو کو مار ڈالا اس کی نفرت، غصہ اور پریشانی سب ختم ہوگئی۔

جب میں ڈیوڈ سے اس کی بیوی کی درخواست پر ملا جو اس کے اپنے چار سالہ بیٹے کے رویہ پر بہت پریشان تھی۔ اس نے بتایا کہ ڈیوڈ اپنے بچے سے اس طرح کا سلوک کرتا تھا جیسا اس کے باپ نے اس کے ساتھ کیا تھا۔ وہ اپنے بچے کو رونے نہیں دیتا تھا اور نہ ہی اسے اس بات کی اجازت دیتا تھا کہ وہ خود کو بچہ سمجھے۔

آخر کار جب میں نے ڈیوڈ کو اظہار جذبات پر آمادہ کر لیا تو اس نے اپنے باپ سے نفرت کا اظہار کیا کہ اس نے اسے کبھی کچھ کر دکھانے اور اپنے آپ کو قابل ثابت کرنے کا

موقع فراہم نہیں کیا۔ مایوسی کے آنسوؤں اور شدید غصے کے عالم میں دانت پیستے ہوئے اس نے کہا کہ وہ اسے بتائے بغیر مرگیا کہ وہ بھی ایک انسان تھا اور اس سے پیار کرتا تھا۔ ڈیوڈ نے اعتراف کیا کہ وہ اپنے باپ سے اس کے رویے اور کچھ کرنے کا موقع نہ دینے پر اس سے مدت تک نفرت کرتا رہا۔ اس کے جذبات کے زہر نے اس کے خیالات کو بھی متاثر کیا۔ وہ ایک ایسا شخص تھا جو درد سے تباہ حال تھا، اپنی تباہی پر آمادہ تھا۔

یہ مجھ پر عیاں تھا کہ ڈیوڈ کو اپنے آپ کو آزاد کروانا تھا۔ اگر وہ اپنے باپ کو معاف نہ کرتا اور اپنے احساسات کا جذباتی خاتمہ نہ کرتا تو نہ صرف وہ اپنی ساری زندگی اس کی قیمت ادا کرتا بلکہ اس کی بیوی اور لڑکا بھی اس کی قیمت ادا کرتے۔

پیش گوئی کے انداز میں، میں نے ڈیوڈ کو ہر وہ بات بتائی جو آپ اس باب میں پڑھ رہے ہیں لیکن اس معاملہ میں مجھے اس سے بھی زیادہ کرنا پڑا۔ ڈیوڈ کو اپنے احساسات کے خاتمے کے لیے حرکت میں آنا پڑا۔ باہر نکلنے کا کوئی راستہ نہ پاتے ہوئے اس نے اپنے آپ کو پھنسا ہوا پایا کیونکہ اس کے باپ کی موت نے اس سے اطمینان حاصل کرنے کا ہر موقع چھین لیا۔ ایک دفعہ اسے سمجھ آئی کہ اس کے باپ نے اسے غصہ اور نفرت کے ایسے رشتہ میں جکڑ دیا ہے۔ جو اس کی موجودہ زندگی پر بھی غالب آچکا ہے تو اسے کچھ کرنے کا حوصلہ ہوا یہ سوچنا اس کے لیے خوفناک حد تک کوفت سے کم نہ تھا کہ وہ اپنی توانائیاں ضائع کر رہا ہے۔ اس آدمی کی سوچ قبر سے ڈیوڈ کے لیے سوہانِ روح بن رہی تھی۔ وہ اپنی توانائیاں واپس چاہتا تھا۔ وہ اپنے لیے اور اپنی فیملی کے لیے ایسا کرنا چاہتا تھا۔

جس چیز نے ڈیوڈ کو تبدیل کیا وہ یہ تھی کہ اسے سمجھ آئی کہ آپ کو کسی شخص کو معاف کرنے کے لیے اس کے تعاون کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ حتیٰ کہ دوسرے شخص کے علم میں بھی یہ بات نہیں آتی اسے معافی بھی مانگنا نہیں پڑتی۔ انہیں اپنی غلطیوں کا اعتراف کرنے کی بھی ضرورت نہیں ہوتی۔ معاف کر دینا آپ سے تعلق رکھتا ہے، دوسروں سے نہیں۔

اس رویے نے ڈیوڈ کو یہ سمجھنے میں بھی مدد دی کہ اپنی ذات کو منظّم کرنے کے لیے بعض اوقات ہمیں اپنے آپ کو وہ دینا پڑتا ہے جس کی توقع ہم دوسروں سے کرتے ہیں۔ ڈیوڈ کے باپ نے اسے کبھی نہیں بتایا کہ وہ اسے پیار کرتا تھا۔ حتیٰ کہ اس نے اسے یہ بھی بتایا کہ دراصل وہ کچھ قابل قدر باتوں کے ساتھ ایک اچھا آدمی ہے۔ وہ اسے نہیں بتا سکا کیوں کہ

وہ مر چکا تھا۔ ڈیوڈ جتنا عرصہ چاہتا انتظار کر سکتا تھا۔ وہ غصے اور نفرت کو مسلسل قائم رکھ سکتا تھا مگر یہ اچھا نہ ہوتا۔

میں نے ڈیوڈ کو قائل کیا کہ اسے اپنے لیے وہ کرنا پڑے گا جس کی وہ اپنے باپ سے حاصل کرنے کی تمنا کرتا تھا۔ اسے اپنے آپ کو آئینے میں دیکھتے ہوئے خود سے وہ کہنا چاہیے جس کی اسے اپنے باپ سے سننے کی تمنا تھی۔

اسے واضح طور پر کہنا تھا ''تم ایک اچھے آدمی ہو تم ہمیشہ سے اچھے رہے ہو تم ایک صحت مند اور متوازن زندگی کے لیے جذبات اور انعامات کے قابل ہو۔ اور تمہیں ان چیزوں کو حاصل کرنا چاہیے کیونکہ یہ تمہارا حق ہے۔ اگر تمہارا باپ ان خوبیوں کو نہیں دیکھ سکا تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ یہ خوبیاں تمہارے اندر نہیں ہیں۔ وہ اپنی کج نظری کی وجہ سے نہ دیکھ سکا۔ اس میں تمہاری کوئی کوتاہی نہیں۔''

جب ڈیوڈ نے ایمانداری سے آئینے میں اپنے آپ کو دیکھا اور اپنے آپ کو وہ دیا جس کی اسے اپنے باپ سے توقع تھی تو اسے اپنے باپ کو معاف کرنے کا حوصلہ اور ہمت ہوئی۔ اس نے جانا کہ اگر وہ صحیح معنوں میں ایک آدمی ہے تو اسے اپنے اس رویے سے اوپر اٹھ جانا چاہیے۔ اس نے جانا کہ جس طرح وہ سوچتا تھا وہ کتنی تکلیف دہ سوچ تھی۔ یوں وہ یہ بات سمجھنے کے قابل ہوا کہ یہ راستہ اسی متشدد طرز عمل کی طرف جاتا ہے جو اس کے باپ نے ساری زندگی اپنائے رکھا۔ اس نے اپنے باپ کو اپنے لیے اپنے بچے اور بیوی کے لیے معاف کر دیا۔ اس نے اپنے باپ کو اپنے لیے اپنے بچے اور بیوی کے لیے معاف کر دیا۔ اس نے اپنے باپ کو اس لیے معاف کر دیا کہ وہ زیادہ دیر تک اس کے مطابق جینا نہیں چاہتا تھا۔ اور اس رشتے کے ساتھ بندھے ہوئے دکھ اور تکلیف کو برداشت نہیں کرنا چاہتا تھا۔

ایک بار جب ڈیوڈ نے اپنے آپ کو یہ سب سمجھایا اور پھر اپنے باپ کو معاف کر دیا تو وہ اپنی مرضی کی زندگی جینے کا انتخاب کرنے میں آزاد ہو گیا۔ اس نے فیصلہ کیا کہ وہ اپنے باپ کے ورثے کا شکار نہیں رہے گا۔ ہماری ایک پچھلی ملاقات میں اس نے میری آنکھوں میں جھانک کر کہا۔ وہ اب ایسا نہیں رہے گا۔ اسے یہیں رکنا ہوگا اور فوراً رکنا ہوگا وگرنہ میرے بیٹے کو بھی وہی بھگتنا پڑے گا جو میں بھگتتا آیا ہوں۔ اس بصیرت اور میرے بیان کردہ حکمت

عملی کی بدولت ڈیوڈ اس شکنجے سے نکلنے میں کامیاب ہوا اور وہ آزادی حاصل کی جو صرف معاف کر دینے سے حاصل ہوتی ہے۔

اسائنمنٹ نمبر ۱۴۳

میں آپ کو چیلنج کرتا ہوں کہ آپ اپنے اندر ایسے ہی جذبات کی پہچان کریں۔ میں آپ کو چیلنج کرتا ہوں کہ آپ اپنی زندگی میں ان لوگوں کی شناخت کریں جن کی وجہ سے آپ اس نفرت آمیز غصہ اور ناراضگی کے رشتے میں بندھ گئے۔ میں آپ کو چیلنج کرتا ہوں کہ آپ اپنا اور ان لوگوں کا خیال رکھیے جن کے ساتھ ایسا نفرت آمیز بندھن ختم کر دینا چاہتے ہیں اور ایسے تکلیف دہ جذبات رکھنے کی وجہ سے پیدا ہونے والے متشدد وجود سے چھٹکارا حاصل کیجئے۔

ایسا رویہ اپنانے اور معاف کر دینے کا مطلب جاننے سے آپ خود کو دوسروں کی طرف سے پہنچنے والی تکلیف سے آزاد کر سکتے ہیں۔ وگرنہ آپ کا غصہ نفرت اور ناراضگی اس قدر پراثر ثابت ہوگی کہ یہ سب آپ کی ہر لحظہ زندگی کا حصہ بن جائیں گے۔ یہ آپ کو نفسیاتی مریض شکی المزاج بنا دیں گے۔ یہ آپ کے اردگرد دیوار کھڑی کر دیں گے۔ یہ صورتحال ایسے لوگوں پر بھی اثر انداز ہوگی جو آپ سے سوائے محبت کے کچھ نہیں کرتے۔ اگر آپ استحصال کرنے والے لوگوں کو یہ اجازت دیں کہ وہ آپ کو ایسے بندھن میں جکڑنے میں کامیاب ہو جائیں تو درحقیقت یہ ان کی جیت ہوگی۔ یہ بات سمجھ جایئے۔ اگر آپ انہیں جذبات دیں کہ وہ آپ کو ان سے نفرت، غصہ اور ناراض ہونے دیں تو یہ ان کی جیت ہے۔

میری بات کا یقین کیجئے کہ بچنے کا ایک ہی راستہ معاف کر دینا ہے۔ ایسے رشتے جن سے آپ کو تکلیف پہنچی ان کے منفی اثرات سے بچنے کا واحد راستہ یہ ہے کہ آپ اعلیٰ اخلاقی معیار اپنائیں اور اس شخص کو معاف کر دیں جس سے آپ کو تکلیف پہنچی۔ انہوں نے جو بھی آپ کے ساتھ کیا درحقیقت پہلے انہوں نے اپنے ساتھ کیا۔ ان کا فیصلہ برتر طاقت کی طرف سے ہوگا یہ آپ کا کام نہیں۔

اور آخری بات کسی سے پہنچنے والی تکلیف کے بعد زیادہ تکلیف دہ بات یہ ہوگی کہ اگر آپ اس تکلیف کو اس شخص کے جانے کے بعد بھی زندگی بھر کا روگ بنا لیتے ہیں۔ ذرا سوچیے

کہ عام طور پر جو لوگ آپ کو تکلیف دیتے ہیں وہ زیادہ عرصہ اردگرد رہتے ہیں کہ آپ ان سے اس مسئلہ پر ہٹ دھرمی یا مثبت تعمیری انداز یا کسی بھی طرح سے بات کرسکیں۔ ممکن ہے یہ شخص کوئی دوست ہو جو ہمیشہ کے لیے کہیں چلا گیا تو کیا واقعی آپ نفرت، غصہ اور ناراضگی کو سنبھالنے کا کردار اپنی باقی کی زندگی میں ادا کرنے جارہے ہیں۔

ایسا کبھی مت کیجئے۔ آپ کے اندر یہ صلاحیت ہے کہ آپ ایسے لوگوں کو معاف کرسکیں یہ معافی ان کے لیے تحفہ نہیں ہوگی بلکہ یہ آپ کے لیے تحفہ کی حیثیت رکھتی ہے۔ آپ اس قابل ہیں کہ اس تکلیف اور درد سے اپنے آپ کو آزاد کرسکیں۔ لیکن یاد رکھئے آپ خود اپنے تجربات بناتے ہیں۔ آپ کے اندر مصمم ارادہ ہونا چاہیے کہ جو آپ چاہتے ہیں وہ حاصل کرسکیں اور جو نہیں چاہتے اس سے چھٹکارا حاصل کرسکیں۔ اگر اس شخص پر آپ کے معاف کردینے سے نوازش ہوتی ہے تو ہوتی رہے۔ جو شخص محفوظ رہا اور جذباتی قید خانے سے آزاد ہوا وہ آپ ہیں اور یہی اہم ہے۔

معاف کردینے کی طاقت دراصل وہ طاقت ہے جو آپ کو نفرت غصہ اور ناراضگی کے بندھن سے آزاد کرتی ہے۔ یہ طاقت حاصل کیجئے اور تکلیف سے بلند ہوجایئے۔ آپ ایسا کرسکتے ہیں اور ہر وہ شخص جو آپ سے پیار کرتا ہے اس کا متلاشی ہے۔

11

اپنی خواہش کو نام دیجیے

''میں نے ہمیشہ کچھ بننے کی خواہش کی، لیکن مجھے زیادہ مخصوص ہونا چاہیے تھا۔''

بلی ٹاملن/جین ویگنر

قانون نمبر ۱۰: اپنی خواہش کو نام دیجیے

حکمت عملی: اپنی خواہش کو واضح کیجیے اور شروع ہو جایئے۔

اس بات کا تعین کامن سینس کرے گی کہ آپ کا اپنی زندگی سے کچھ حاصل کرنے کی راہ میں سب سے آسان مرحلہ یہ ہوگا کہ آپ اپنی خواہش کا تعین کریں اور بالعزم واضح کریں کہ آپ کی خواہش کیا ہے۔ سچائی سے آگے کچھ بھی نہیں ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اگر کبھی جادوئی بوتل سے جن باہر نکلے اور کہے کہ ''کیا حکم ہے میرے آقا'' تو زیادہ تر لوگ ششدر، پریشان اور بوکھلا جائیں گے کہ کیا مانگا جائے۔

اپنی خواہشات کے بارے میں حتمی ادراک کا نہ ہونا مناسب نہیں ہے۔ اس اصول زندگی کا مطلب ہے کہ سب سے زیادہ بنیادی حس کے ساتھ یہ کیا کہتا ہے !اگر آپ تخصیص آمیز نام نہیں دے پاتے تو پھر کبھی آگے بڑھ کر حاصل کرنے کے قابل نہ ہوں گے۔

اس باب کا مقصد یہ ہے کہ آپ پر زور دیا جائے کہ آپ کو اپنی خواہشات پر غور کرنے

کی ضرورت ہے اور آپ کو سکھایا جائے خواہش کو شناخت کیسے جائے اور بیان کیسے کیا جائے تا کہ آپ اس کو پہچان کر دعویٰ کر سکیں۔ اگر آپ دیگر نو اصولوں کو اپنے خیالات میں از بر کر چکے ہیں یا یوں کہہ لیجیے کہ اپنی خواہش کو پورا کرنے کے لیے مطلوبہ علم سے لیس ہیں تو اس اصول زندگی کو جاننا آپ کے لیے پرجوش اور مزیدار ہوگا۔

اپنی خواہش کو جاننا اور ارادہ کرنے کے قابل ہونے کا آپ کی زندگی میں کسی بھی دوسرے وقت کی نسبت یہ انتہائی مناسب موقع ہے۔ یہ اس سے پہلے اتنی اہمیت کے ساتھ نمایاں نہ ہوگا خاص طور پر اس وقت سے جب آپ اپنی واضح خواہش کے پورا ہونے کے جائز موقع سے محروم چلے آرہے ہیں۔ اب یہ سچ نہیں رہا۔ تاہم اگر آپ کو اسے جاننے اور بیان کرنے میں مشکل کا سامنا ہو تو اپنے آپ کو تنہا مت محسوس کیجیے۔

زیادہ تر لوگ نہیں جانتے کہ اپنی خواہشات کو کیسے بیان کیا جائے کیونکہ انہیں پتہ ہی نہیں ہوتا کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔ اپنی زندگی کے ان لمحات کو یاد کیجیے جب آپ ایک سادہ انتخاب کرنے میں بھی فیصلہ نہیں کر پاتے اگر آپ فیصلہ کر سکتے کہ کون سی فلم دیکھی جائے یا ریسٹورنٹ میں کیا آرڈر دیا جائے یا کیا پہنا جائے، تو کیا یہ حیرانی کی بات ہے کہ آپ مقصد کی شناخت میں مشکل کا سامنا کرتے ہیں؟ قوت فیصلہ کے نہ ہونے سے بے حرکتی پیدا ہوتی ہے جو ایسے نتائج سامنے لے آتی ہے جو آپ نہیں چاہتے۔ یہ آپ کے زندگی کے سفر کو ان گائیڈز میزائل کے جیسا بنا دیتی ہے۔ یہ طرزِ عمل کام نہیں کرے گا۔

جو آپ بھرپور اعتماد سے کہہ سکتے ہیں وہ ہے جو آپ نہیں چاہتے۔ سالوں تک ناخوشگوار ماحول میں رہنے سے آپ کی قوت شناخت ناگوار مانوسیت کا شکار ہو جاتی ہے۔ لیکن معمولی یا نہ ہونے کے برابر تجربات آپ کی قوت شناخت خواہش کو اور بھی زیادہ مشکل میں ڈال دیتی ہے۔

اپنی خواہش کو ٹھیک طرح سے نہ جاننا کئی وجوہات کی بنا پر ایک بڑا مسئلہ ہے۔ آپ ایسی دنیا میں رہتے ہیں جہاں آپ نے زیادہ تر وہی حاصل کیا جس کے لیے آپ نے فرمائش کی۔ یہ آپ کی اہم خواہشات کے ساتھ آپ کی روزمرہ کی ضروریات کے معاملے میں بھی سچ ہے۔ فرض کریں آپ اخبار میں اشتہار دیتے ہیں جس میں آپ اپنی استعمال شدہ گاڑی کو سات ہزار ڈالر میں بیچنے کی پیشکش کرتے ہیں تو آپ کیسے امکانات کے بارے

میں سوچیں گے کہ کوئی شخص اسے دیکھے گا اور کہے گا ''واہ یہ واقعی ایک بہترین کار ہے۔ میرا نہیں خیال کہ آپ اس کے کافی قیمت طلب کر رہے ہیں! میں آپ کو نو ہزار ڈالر دوں گا؟

یہ مضحکہ خیز لگتا ہے کیا ایسا نہیں ہے۔ یہ مضحکہ خیز اس لیے لگتا ہے کیونکہ یہ مضحکہ خیز ہے۔ بالکل اسی طرح جہاں تک آپ کے مقاصد زندگی کا تعلق ہے۔ اس میں آپ جتنا زیادہ کبھی حاصل کریں گے وہ دراصل وہی ہوگا جس کا آپ مطالبہ کریں گے۔ اپنی خواہش کے ادراک بعد کے اسے پورا کرنے کا نقشہ کھینچیے، سخت محنت کریں تو آپ قریب قریب وہ حاصل کر سکتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر آپ یہ جانتے ہی نہیں کہ آپ حقیقتاً چاہتے کیا ہیں تو پھر صاف ظاہر ہے کہ آپ کوئی مطالبہ کر ہی نہیں سکتے۔ چاہے یہ آپ خود ہوں یا کوئی اور جس سے آپ کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں آپ کو اس قابل ہونا پڑے گا کہ آپ اپنی خواہش کا تعین کریں۔ اگر میں آپ کی دنیا کا نگران ہوں تو میں آپ کا مطالبہ پورا نہیں کروں گا اگر آپ مجھے بتائیں گے ہی نہیں کہ آپ کیا مانگ رہے ہیں۔

اگر آپ کبھی کسی روتے ہوئے اور چلاتے ہوئے بچے کے ساتھ ایک ہی کمرے میں ہوں تو آپ جانتے ہیں کہ اس بچے کے احساسات کسی قدر مایوسانہ اور بے چارگی کے ہوں گے، آپ بچے کی مدد کرنا چاہتے ہیں لیکن بچہ آپ کو اپنی ضرورت بتا ہی نہیں سکتا۔ اسی طرح اگر آپ جانتے ہی نہیں کہ آپ کو کیا چاہیے تو آپ اس بچے سے مختلف نہیں ہوں گے۔ فرق یہ ہے کہ دنیا آپ کی ماں جیسی نہیں ہے۔ اور نہ ہی ماں کی طرح سے جاننے کی کوشش کرے گی کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔ اگر آپ اپنی خواہشات کو نام نہیں دے سکتے تو زندگی کی ٹھوکروں اور تلخیوں میں سے گزرنا آپ کا مقدر ہے۔

اگر آپ مایوس ہو جائیں تو آپ پیتل کا چھلہ حاصل نہیں کر پا رہے تو دھیان دیجیے کہ یہ پیتل کا چھلہ آپ کی ناک کے بالکل نیچے موجود ہو سکتا ہے۔ لیکن آپ جان نہیں پائیں گے اگر آپ اس پیتل کے چھلے کی اپنے لیے معنویت تلاش نہ کر سکیں۔

یہاں پر ایک اور تلخ حقیقت کو جاننا چاہیے جیسا کہ کسی کو پانے کے لیے اسے جاننا بہت ضروری ہے۔ اسی طرح اس شے کے ادراک کی راہ میں بہت احتیاط سے چلنا چاہیے۔ اپنی خواہشات کو نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ میں آپ کو بتا ہی نہیں سکتا کہ کتنی دفعہ مجھے ایسے لوگوں سے ملنے کا موقع ملا جنہوں نے اپنی واضح خواہشات کو پورا کرنے کے لیے ایک زندگی

گزاری۔ انہوں نے سخت محنت کی۔ لمبے عرصے تک کام کیا اور قربانیاں دیں۔ لیکن ان کے اپنے مقاصد تک پہنچنے کے منظر سے زیادہ افسردہ چیز کوئی تھی۔ یہ حصول تک پہنچنے کے بعد کی مایوسی تھی۔ وہ بے عمل نہ تھے بلکہ وہ غلط راہ پر چڑھ گئے تھے اور غلط رخ پر گامزن ہوئے اور اب اپنے گھر سے کوسوں دور تھے۔

سمجھداری سے کام لیجئے میں نے آپ کو اپنی خواہشات کے ضمن میں احتیاط برتنے کا اشارہ دیا تھا کیونکہ آپ اسے سمجھ سکتے ہیں۔ اگر آپ وہی حاصل کرنے جارہے ہیں جسے آپ حتمی اور بالصراحت جانتے ہیں تو پھر آپ کو اسے جاننے میں بہت زیادہ احتیاط برتنا ہوگی۔ آپ یقیناً ان لوگوں کی طرح سے نتیجہ تک نہیں پہنچنا چاہتے جن کو میں نے ابھی ذکر کیا ہے۔ جنہیں نہ صرف اپنی غیر مطلوبہ خواہشات کے حصول میں بہت زیادہ مایوسی کا سامنا کرنا پڑا انہیں یہ بھی پتہ نہیں چلاہا کہ ان کے لیے ان خواہشات کا پتہ چلانا بہت آسان تھا۔ غلط مقصد کے انتخاب نے اصل خواہشات کو پرے کردیا۔ جووہ واقعتاً چاہتے تھے اسے حاصل کرنا اس مقصد کی نسبت زیادہ آسان تھا جس کی خاطر انہوں نے کوشش کی۔ یہ اس اصول زندگی کو نظر انداز کردینے سے نکلنے والے نتائج میں سے ایک طنز ہے اور آپ کو تسلیم کرنا پڑے گا کہ یہ آپ کا خود ساختہ مسئلہ ہوسکتا ہے۔ لہٰذا اس اصول زندگی کی سادگی سے دھوکہ مت کھایئے۔ اپنی خواہشات کو نام دینا آپ کی انتہائی توجہ طلب ہے۔

آپ کو اپنی خواہشات سے متعلقہ وقت کے عنصر پر بھی توجہ دینی چاہیے۔ اپنی خواہشات کے حصول کے مواقع وقت کی تجدید کے پابند ہیں۔ ان کی زندگی ہے جو کبھی ختم ہوسکتی ہے اور ہوجائے گی۔

مثال کے طور پر فرض کیجئے آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ صحیح معنوں میں اپنے بچوں کے ساتھ بامعنی اور باہمی رشتہ استوار کرنا چاہتے ہیں۔ آپ انہیں جاننے کا موقع چاہتے ہیں اور ان پر دوسرے لوگوں کے جیسا بننے کے لیے اثرانداز ہونا چاہتے ہیں لیکن اب فرض کریں کہ آپ نے موقع گزرنے کے عرصے بعد یہ فیصلہ کیا ہے۔ ممکن ہے انہوں نے یہ ضرورت دوسرے لوگوں کی مدد سے پوری کرلی ہو یا اس قدر آگے جاچکے ہوں جہاں انہیں آپ کے کردار کی ضرورت اور قبولیت میں دلچسپی نہ رہی ہو۔ یہ پتہ چلنا کہ آپ اپنے مواقع کھوچکے ہیں آپ کے لیے دل برداشتگی کا باعث ہوسکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں آپ کو اپنی

خواہشات کی تکمیل کے لیے اپنے خیالات اور منصوبہ بندی میں تیزی لے کر آنے کی تجویز دیتا ہوں۔ میں آپ کے لیے گھبراہٹ تجویز نہیں کررہا نہ ہی میں آپ کو کہہ رہا ہوں کہ ناقص مقاصد کی تکمیل کے لیے خلاف عقل حکمت اپنائیں۔ لیکن آپ کو اپنی خواہشات کو پہچاننے اور کوشش کرنے میں اختصاص اور پراجیکٹ سٹیٹس کی سی تیزی سے کام لینا چاہیے۔

آپ کو اپنے خیالات کو قابل غور لیکن لچکدار بنانے کی ضرورت ہے۔

میری زندگی کے بڑے خدشات میں سے ایک یہ ہے کہ کہیں میں پیشگی خطرے کے نشانات کو نظرانداز نہ کردوں جو مجھے اس وقت خبردار کرتے ہیں جب میں اپنے معنی خیز اور اہم مقصد کے راستے سے ہٹنے لگوں۔ میں ان پیشگی اطلاعات پر خبردار رہنے کی ہر ممکن کوشش کروں گا۔ کیونکہ میں ایسی مشکل پسند زندگی میں رہنے سے ڈرتا ہوں کہ کہیں مجھے کسی برے وقت میں اچانک سنبھلنے کی اطلاع ملے۔ میں سمجھتا ہوں کہ یا تو آپ اسے سمجھ جاتے ہیں یا پھر نہیں اور میں ان میں سے ایک ہونا چاہتا ہوں جو اسے سمجھ جاتے ہیں، اس سے پہلے کہ میں برے وقت کا شکار ہو جاؤں۔

اس بات کو ذہن نشین کرلیجیے کہ کس طرح سے اپنی خواہشات کو نام دیا جائے اور حاصل کیا جائے۔

تخصیص کی ضرورت آپ کے ہر مقصد کے تعین میں رہتی ہے۔ آپ کی اپنی خواہشات کے بارے میں بہت کچھ جاننے کی ضرورت ہے کہ جب کبھی آپ اسے حاصل کرنا چاہیں تو آپ اسے جانتے ہیں محسوس کرتے ہیں اور سمجھتے ہیں۔ بالکل اسی طرح جب آپ راستے سے ہٹ جائیں تب بھی آپ کو اسے جاننے، سمجھنے، محسوس کرنے اور پہچاننے کی ضرورت ہے۔ جب آپ اپنے مقاصد کی آگہی حاصل کرلیتے ہیں تو آپ یہ بھی جان لیں گے کہ کس قسم کے طرزعمل اور طریقہ کار سے ان کے حصول میں مدد مل سکے گی اور کن سے نہیں۔ جب آپ ایک مقصد کو حتمی طور پر جان جاتے ہیں کہ اس کے قریب پہنچنے پر اسے محسوس کریں گے اور صحیح وقت پر آپ اس پر جھپٹ پڑیں گے جیسے بطخ کسی کیڑے پر جھپٹ پڑتی ہے۔ لیکن آپ صرف اسی وقت جان پاتے ہیں جب آپ اسے دیکھ لیتے ہیں۔ جب میں یہ کہتا ہوں کہ آپ کو اپنی خواہشات کے بارے میں لازمی علم ضرور ہونا چاہیے تو میرا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کو اس قابل ہونا چاہیے کہ آپ اسے مختلف اصطلاحات اور مختلف نقطہ ہائے نظر کی

مدد سے بیان کرسکیں۔ اگر آپ کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو آپ کو مندرجہ ذیل سوالات کے جواب دینے کے قابل ہونا پڑے گا۔

آپ کے لیے کامیابی کیا ہے؟ یا دوسرے الفاظ میں مقصد کی لکیر کہاں ہے۔ ایسی کیا خاص چیز ہے۔

آپ کو اپنی زندگی میں ایسی کیا خاص چیز پیدا کرنی چاہیے کہ آپ یہ کہہ سکیں کہ ''ہاں یہی ہے وہ جو میں چاہتا تھا۔''

☆ یہ ہے کیا جو آپ چاہتے ہیں؟
☆ جب آپ اسے حاصل کرلیں گے تو یہ کیسی دکھائی دے گی؟
☆ جب آپ اسے پالیں گے تو یہ کیسی لگے گی؟
☆ جب آپ اسے پالیں گے تو آپ کا طرز عمل کیسا ہوگا؟
☆ آپ اس کے ساتھ تعلق بنانے والے کون ہیں؟
☆ آپ اسے کہاں کر رہے ہوں گے؟

آپ کی زندگی

اسے حاصل کرنے کے لیے آپ کو اپنی زندگی کے کون سے رخ بدلنے پڑیں گے؟ دوسرے الفاظ میں آپ ایسا کیا کر رہے ہیں یا نہیں کر رہے جو آپ کی اسے حاصل کرنے کی کوشش میں مزاحم ثابت ہوسکتے ہیں۔ سب سے زیادہ عام غلطی جو لوگ اپنی خواہشات کو وضع کرنے میں کرتے ہیں وہ ہے ضرورت سے زیادہ عمومی رویہ اپنانا یا تجریدیت کا شکار ہوجانا۔ مثال کے طور پر کتنی دفعہ آپ نے یہ کہا یا کسی کو کہتے سنا ''اسی زندگی میں، میں جو واقعتاً چاہتا ہوں وہ ہے خوش ہونا؟'' بظاہر یہ عام فہم جواب لگتا ہے لیکن مقصد زندگی کے اعتبار سے یہ ناکامی سے مقدور ہے۔ میرا کتا ''برکلے'' خوش ہونا چاہتا ہے۔ کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ دونوں ایک جیسی چیز چاہتے ہیں۔ میں ایسا نہیں سوچتا۔ میں ہر طرح کی شرط لگانے کو تیار ہوں کہ آپ خوشی کی تعریف اور طرح سے کریں گے اور برکلے اور طرح سے۔ لہٰذا جب تک آپ کسی کے لیے اپنا پیٹ کھجلائیں گے نہیں اور کافی کی میز کے نیچے سوئیں گے تب آپ ایک منفرد شخص کی حیثیت سے اپنی خواہشات کو وضاحت اور حتمی طور پر جاننا چاہیں

گے۔

ایک زیرِ غور زندگی کے بارے میں سوچیے جسے مقاصد کی توانائی اور وضاحت حاصل ہے تب ایسی زندگی کا موازنہ ایک شخص کی زندگی سے کیجئے جو یہ بھی نہیں جانتا کہ اس کی زندگی میں کسی چیز کی کمی ہے یا اسے کسی چیز کی ضرورت ہے۔ اپنی حقیقی خواہشات کو نام دینے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی کی رہنمائی کر سکتے ہیں بالکل بندرگاہ کی طرف رواں جہاز کی طرح، کیونکہ اب آپ کے پاس ایک واضح، حتمی، اور تخصیصی شناخت کا حامل مقصد ہے۔ زندگی کی ایک بڑی مایوسی اسی پرانی کہاوت سے جھلکتی ہے ''جو آپ نہیں چاہتے آپ اس کا ذرا سا بھی حصہ نہیں حاصل کر سکتے'' اس مشاہدہ میں موجود دانش صاف ظاہر ہونی چاہیے۔ جب آپ کچھ میٹھا کھانے کے متلاشی ہوں تو دنیا بھر کی آلو کی چپس اس خواہش کو پورا نہیں کر سکتی۔ یہ ایسے ہی ہے کہ ایک تالے کو کھولنے کے لیے درجن بھر غلط چابیوں کا استعمال کیا جائے صرف درست چابی ہی یہ کام کر سکتی ہے۔ جب آپ جانتے ہیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں، یہ کیا ہے، کیسا محسوس ہوتا ہے اور اس میں کیا تجربات پوشیدہ ہیں تو گویا آپ کے پاس درست چابی ہے۔

درج ذیل تجاویز آپ کو مناسب طریقے سے آپ کی خواہشات کی پہچان میں مدد دینے میں سازگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

حقیقت پسندی سے کام لیجئے، کچھ خاص حاصل کرنے کی خواہش کا اعتراف کرنے میں شرمیلے پن کا مظاہرہ مت کیجئے۔

حقیقت پسندی سے کام لیجئے یہ تسلیم کرنے میں شرمیلے پن کا مظاہرہ مت کیجئے کہ آپ کچھ خاص چیز، خاص احساسات یا تجربات حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ جیسا کہ میں نے کہا آپ زیادہ تر وہی حاصل کر پاتے ہیں جس کی آپ فرمائش کرتے ہیں اپنا مقصد فروتر مت رکھئے کیونکہ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ اپنی زندگی کی محنت اس کے لیے کریں گے جو آپ نہیں چاہتے۔ اس کے برعکس حقیقت پسند بنیے اپنی ذات اور مقام کو ادراک کیجئے۔ امریکہ میں ایک دلچسپ مشاہدہ یہ ہے کہ یہاں ہر شخص صدر بننے کے لیے تگ و دو کر سکتا ہے۔ یہ درست ثابت ہو سکتا ہے، لیکن اس کے لیے آپ کو ابتدائی اقدامات کرنے کی ضرورت ہے اس سے پہلے کہ کہیں آپ پچاس سال کی عمر میں بغیر مناسب تعلیم اور سیاسی

تجربے اور کم تر پس منظر کے ساتھ اپنی خواہش کریں۔ اگر آپ NBA میں کھیلنا چاہتے ہیں اس طرح کہ آپ کی عمر میں ۴۵ برس ہے اور قد دوانچ کم ہے تو زیادہ بہتر یہ ہوگا کہ آپ کچھ اور کرنے کے بارے میں سوچیں۔

جیسا کہ اب آپ اپنی خواہشات کونام دینے پر تیار ہیں تو بھرپور کامیابی کرنے کے لیے غیر حقیقت پسندانہ طرزِ عمل اپنانے سے خبردار رہیں۔ اگر یہ یہ مایوسانہ بات لگے تو صرف پختہ ارادہ بنالیجئے کیونکہ میں شرط لگاتا ہوں کہ آپ کو اپنی حقیقت خواہشات کی تکمیل کے لیے صدر بننے یا NBA میں کھیلنے کی ضرورت نہیں ہے جیسا کہ صاف ظاہر ہے۔

ثانیاً ذرائع اور مقاصد کے فرق کے معاملے میں کنفیوز ہونے سے خبردار ہیں۔ تقریباً ہمیشہ لوگ ایک واقعہ یا چیز پر اگلے اہم قدم سے گزرے بغیر، توجہ دیتے ہیں یہ اگلا قدم ہی اس واقعہ اور چیز کی پیش آئندہ اہمیت کی شناخت کرتا ہے۔ مثال کے طور پر اپنی خواہش کو نام دینے کی آپ کی پہلی خواہش کچھ اس طرح کی ہوسکتی ہے۔ ''میں ایک بڑھیا کار چاہتا ہوں اور بھاری تنخواہ کی نوکری بھی'' میں آپ کو تجویز دوں گا کہ بڑھیا کار اور بھاری تنخواہ مقاصد تک پہنچنے والے واقعے ہیں نہ کہ فی الواقعہ مقاصد۔ آپ کو اس سے کہیں آگے جانا ہے۔ آپ کو اپنے آپ سے ضرور پوچھنا چاہیے کہ ''میں کیوں ایک بڑھیا کار اور بڑی تنخواہ کی نوکری چاہتا ہوں؟

اس کا جواب یہی ہوگا کہ آپ یہ اس لیے چاہتے ہیں کیونکہ جب آپ کے پاس یہ دونوں چیزیں ہوں گی تو آپ کو انہیں محسوس کر کے کیسا لگے گا۔ اس مثال میں کاراور نوکری آپ کے لیے سلامتی اور معیار کی نمائندگی کرتی ہیں۔ آپ کی زندگی میں یہ ایسی چیزیں ہیں جنہیں آپ بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ لہٰذا آپ کا اصل مقصد یہ گاڑی اور اعلیٰ نوکری نہیں ہے بلکہ ان چیزوں کے ہونے سے ملنے والے خاص احساسات ہیں۔ گاڑی پرانی ہوسکتی ہے۔ شکستہ اور بوسیدہ بھی۔ اعلیٰ نوکری کسی بھی طرح سے جاسکتی ہے۔ آپ نوکری سے نکالے جاسکتے ہیں۔ اگر آپ واقعی یہ سوچتے ہیں کہ آپ کو گاڑی ہی چاہیے تو ذرا کباڑ خانے تک جایئے اور پانچ دس برس پرانا ماڈل تلاش کریں۔ اگر یہی آپ کا اصل مقصد ہے تو آپ کو دوبارہ غور کرنے کی ضرورت ہے۔

یہ ایک اہم امتیاز ہے۔ اگر آپ پہنچان کرسکتے ہیں کہ یہ وہ چیز یا واقعہ نہیں ہے جو آپ

نے حقیقی معنوں میں چاہا بلکہ یہ وہ احساسات تھے جو آپ نے اس چیز یا واقعہ سے وابستہ کیے۔ اس طرح آپ کے مقاصد اس چیز یا واقعہ سے ان سے متعلقہ احساسات کی جانب مڑ گئے۔ اگر آپ جان سکتے ہیں کہ آپ کی حقیقی خواہش گاڑی اور نوکری سے ملنے والے احساسات ہیں تو آپ کا مقصد کار یا نوکری کی بجائے احساسات بن جاتے ہیں۔

دوسری طرف سے بھی سمجھئے اگر آپ کا اصل مقصد اپنے آپ پر فخر کرنا اور اطمینان محسوس کرنا ہے تو اس صورت میں اپنے آپ کو گاڑی اور نوکری جیسے وسیلوں تک پابند رکھنا غیر مناسب ہوگا۔ ممکن ہے یہاں پر دس اور طریقے بھی ہوں۔ اس قسم کی خواہش کو پورا کرنے کے لیے اور ان میں کوئی ایک کافی ہے۔ جب آپ کے پاس دس مختلف ذرائع ہوں تو آپ کے لیے اپنی خواہش کو پورا کرنے کے لیے بہترین امکانات اسی وقت بڑھ جاتے ہیں جب آپ ان میں سے کسی ایک یا دو ذرائع تک محدود ہو جاتے ہیں۔ یہ نتیجہ خیز ثابت ہوسکتا ہے جب آپ مصر ہوتے ہیں کہ آپ کو گاڑی اور نوکری ہی چاہیے، آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ یہ دو چیزیں کسی بھی طرح بیکار ثابت نہیں ہوں گی۔ یوں آپ اپنا قیمتی وقت اور توانائی ان چیزوں کے لیے ضائع نہیں کرتے جو آپ نہیں چاہتے۔ سالوں تک ہزاروں لوگوں کی شرکت پر مشتمل بہت سے زندگی کی کہاوتوں اور حکمت عملیوں سے متعلق سیمینارز منعقد کرواتے ہوئے مجھے پہلی قطار کی نشست پر بیٹھ کر ہر طبقہ زندگی سے متعلق لوگوں کو اپنی پریشانیاں بیان کرتے ہوئے مجھے موقع ملا کہ میں جان سکوں وہ کیا چاہتے تھے کیونکہ میں خواہش کو نام دینے کے عمل کو کامیاب زندگی کی حکمت عملی میں اول نمبر کا فیصلہ کن عنصر قرار دیتا ہوں۔ میں ہمیشہ سیمینارز میں ایک مشترکہ مشق شامل کرتا ہوں جو لوگوں کو ان کی خواہشات جاننے کے لیے کئی مراحل کے ذریعے مدد کرتی ہے۔

درج ذیل ایسی ہی ایک مشق کے مکالموں کی نقل ہے۔ ایک مندوب لنڈا ولیم ۴۵ سالہ شادی شدہ خاتون ہے جس کا تعلق لاس اینجلس ہے۔ لنڈا نے بتایا کہ اس نے سیمینار میں شرکت اس لیے کہ کیونکہ اس کے خیال میں اس کی شادی خاندان اور ذاتی زندگی سے بکھر رہے تھے۔ وہ اندرونِ شہر کے پاس رہتی تھی اور ڈرتی تھی کہ اس کے اردگرد کے ماحول میں غنڈہ گردی اور جرائم پھیل رہے ہیں اور اس کے تین بچے بگڑ رہے ہیں۔ اس نے کہا اپنے شوہر کے ساتھ ایک ہی گھر میں رہنے کے باوجود وہ عرصے سے جذباتی علیحدگی کا شکار تھے۔

ہماری گفتگو کچھ یوں ہوئی۔

پی سی ایم: تو، لنڈا مجھے بتاؤ کہ تم کیا چاہتی ہو دماغ کی بجائے اپنے دل سے بتاؤ کچھ بھی مت چھپاؤ۔ بس کہے جاؤ۔

لنڈا: میں لاس اینجلز سے دور جانا چاہتی ہوں۔ میں اس مصیبت زدہ جگہ سے نکلنا چاہتی ہوں اس سے پہلے کہ کچھ برا ہو جائے یہ میری لیے تکلیف دہ ہے اور میں مزید یہاں نہیں رہنا چاہتی۔

پی سی ایم: تو ایسا کرنے کے لیے تم کیا کرنا چاہو گی۔

لنڈا: میں نہیں جانتی۔ ہم کہیں نہیں جا سکتے۔ راجر اور میں یہاں نوکری کرتے ہیں۔ ہم نہیں جا سکتے۔ ہم یہاں پھنسے ہوئے ہیں اور یہاں ایسا کچھ نہیں ہے جس سے میں کچھ کر سکوں۔ حتیٰ کہ بات تک کرنا بے سود ہے۔ میں ایسا نہیں کرنا چاہتی۔ میں ان چیزوں کے بارے میں بات نہیں کرنا چاہتی۔ کیونکہ وہ میرے بس میں نہیں ہیں۔ یہ صرف وقت کا ضیاع ہے۔

پی سی ایم: تمہیں کیسا لگے گا اگر تمہارے پاس وہ ہوتا جو تم چاہتی ہو تمہیں کیسا لگے گا اگر تم اس خوفناک اور پریشان کن زندگی سے بھاگنے کے قابل ہو جاؤ؟

لنڈا: وہ میرے خدایا میں بہت خوشی اور اطمینان محسوس کروں گی۔ مجھے کچھ امید ہوتی، کچھ امید اپنے لیے اور اپنے بچوں کے لیے۔ میں بہت امارت پرست ہوا کرتی تھی۔ میرا خیال تھا کہ وہ بڑے ہو کر کچھ اچھا کریں گے۔ لیکن اب تو میں یہ بھی نہیں جانتی کہ کیا وہ بڑے ہو پائیں گے۔ میں اب گہرا اطمینان بھرا سانس بھی نہیں لے سکتی۔ میں ہمیشہ تیز سانس لینے کا شکار ہو گئی ہوں۔

یہ آخری جواب میرے خیال میں لنڈا کا صحیح معنوں میں اپنی خواہش کو جاننے کی طرف پہلا قدم تھا۔ اس کے لاس اینجلس چھوڑنے سے متعلق ابتدائی بیان سے میں نے یہ اخذ کیا کہ یہ ایک ظاہری بات سے زیادہ کچھ نہ تھا کہ وہ اپنی موجودہ پریشان کن اور پر تکلیف زندگی سے فرار چاہتی ہے۔ مجھے یہ بھی پتہ چلا کہ وہ اس قدر پریشان تھی کہ سکون کا سانس بھی نہیں لے سکتی تھی۔ میں نے نتیجہ اخذ کیا کہ اس کے اندر کے خیالات بہت زیادہ پریشان تھے اور میں نے جانا کہ مجھے اس کے اصل احساسات کو سننا چاہیے۔ جب اس نے کہا ''میں پھر سے اطمینان، خوشی اور امید محسوس کروں گی'' مجھے لگا کہ وہ پہلی دفعہ دل سے بات کر رہی ہے۔

پی سی ایم: جوتم چاہتی ہو وہ یہ ہے کہ تمہیں پھر سے تحفظ، خوشی اور امید ملے نہ صرف تمہارے لیے بلکہ تمہارے شوہر اور بچوں کے لیے بھی۔

لنڈا: (چلاتے ہوئے) ہاں! ہاں یہی بات ہے میں ڈرتے ڈرتے تھک چکی ہوں۔ میں پھنسے رہنے کے جذبات سے تنگ آ چکی ہوں۔ بس میں نہیں جانتی کہ کیا کیا جائے اور میں یہ بھی نہیں جانتی کہ کب کیا کیا جائے۔ میں جانتی ہوں کہ میں اپنے گھر کو نیچے گرا رہی ہوں۔ میں شرمندہ ہوں کہ میں اپنے خاندان کے لیے بہتر زندگی نہیں بنا سکتی۔

پی سی ایم: تو اب تم ایسا کرنے کے لیے کیا کرنا چاہوں گی؟ تم اپنے خاندان کے لیے۔

پی سی ایم: تو اب تم ایسا کیا کچھ کرنا چاہوگی؟ تم اپنے خاندان کو واپس معیار زندگی پر لانے کے لیے اور ماں کی حیثیت سے اپنے موجودہ کردار کی شرمندگی دور کرنے کے لیے کیا کروگی؟ تم اب مزید احساس محرومی اور خوف سے بچنے کے لیے کیا کروگی؟

لنڈا: میں نہیں جانتی، میں بس کچھ نہیں جانتی۔

پی سی ایم: ٹھیک ہے اگر تم نہیں جانتی تو پھر کیا ہوگا؟

لنڈا: میں نہیں جانتی میرے خیال میں، میں دوبارہ اپنے بچوں کے قریب ہونا چاہوں گی۔ میں یہ احساس رکھتی ہوں کہ انہیں بھی انہی چیزوں کی ضرورت ہے جن کی مجھے ضرورت ہے۔ میں راجر کو واپس حاصل کرنا چاہتی ہوں۔ ہم اب مزید قریب نہیں رہے۔ ہم بات نہیں کرتے ایک دوسرے کے دکھ سکھ نہیں جانتے اور مدد بھی نہیں کرتے۔ میں اکیلے رہتے رہتے تھک چکی ہوں، مجھے اپنا راجر واپس لانا ہے۔

صاف ظاہر ہے کہ یہ خاتون ابھی تک اپنے شوہر سے محبت کرتی ہے۔ یہ بالکل اس شخص کے جیسی ہے جو خوف اور مایوسی کی وجہ سے پیچھے ہٹ گیا ہو۔

پی سی ایم: تمہیں کیا لگے گا اگر تم اپنے بچوں سے دوبارہ قریب ہو جاؤ؟ تمہیں کیسا لگے گا اگر تمہارا شوہر راجر تمھیں واپس مل جائے؟

لنڈا: میں زیادہ شرمندگی محسوس نہیں کروں گی۔ میں اعتراف کروں گی کہ میں ایک لاپروا ماں اور بیوی تھی کہ میں اپنی فیملی کو اکٹھا نہ رکھ سکی۔ اپنے بچوں کی تربیت نہ کرسکی۔ مجھے اپنے شوہر کی خواہشات پوری نہ کرنے پر بھی شرمندگی نہ ہوگی۔ میں اس کے لیے اچھی نہیں ہوں۔ وہ اچھا آدمی ہے اور بہت تھکا ہوا اور تنہا بھی اور میں اس کی مدد نہیں کرسکتی۔

پی سی ایم: مجھے یہ مت بتاؤ کہ تمہیں کیا محسوس نہیں ہوگا، مجھے یہ مت بتاؤ کہ تمہیں ندامت بھی نہیں ہوگی۔ مجھے یہ بتاؤ کہ تمہیں کیسا لگے گا۔ اگر تم ان تمام باتوں کو اپنے خاندان اور شادی کے رشتے میں پھر سے لے آؤ۔

لنڈا: میں نہیں جانتی میں بالکل نہیں جانتی۔ میرا خیال ہے کہ مجھے اپنے اوپر ایک عورت کی حیثیت سے فخر ہوگا۔ مجھے دوبارہ سے مکمل اور اطمینان بخش فخر ہوگا۔ میں ایک چٹان کے جیسے ہوا کرتی تھی۔ میں نے اپنی فیملی کو توانا اور اکٹھا بنایا بالکل اپنی ماں کی طرح۔

پی سی ایم: تم تو اپنے اوپر پھر فخر کرنا چاہتی ہو۔ تم چاہتی ہو کہ پھر سے احساس کامل کے ساتھ اپنے خاندان میں ایک ماں ایک بیوی اور ایک عورت کی حیثیت سے کردار ادا کرسکو۔

لنڈا: ہاں! ہاں، بالکل یہی میں چاہتی ہوں۔ میں ایسا محسوس کیا کرتی تھی۔ اگر میں دوبارہ سے وہ سب حاصل کرسکوں اگر میں وہ بن سکوں جو میں ہوا کرتی تھی پھر میں سب کچھ کرسکوں گی پھر میں لاس اینجلس میں بھی باآسانی رہ سکوں گی بس میں یہ سب اکیلے نہیں کرسکتی حتیٰ کہ اس وقت میں اپنے آپ کو بھی سنبھال نہیں سکتی۔ آپ ٹھیک کہتے ہیں، میں فخر کرنا، مکمل ہونا اور بھرپور زندگی جینا چاہتی ہوں۔ یہی ہے جو میں چاہتی ہوں۔ میں ایک اچھی ماں ہوں میں راجر کے لیے سب کچھ کروں گی اگر وہ مجھے اس کی اجازت دے۔ پی سی ایم تو تمہارے پاس اپنے خاندان کو دوبارہ سے جوڑنے کے لیے کیا ہے جو تم کروگی؟

لنڈا: مجھے یہ سب کرنا ہے۔ مجھے اپنی ذات پر ندامت کے احساسات کو اور اپنی تنہائی کو چھوڑنا ہوگا۔ مجھے گھر جانا ہوگا اور راجر کا ہاتھ پکڑ کر کہنا ہوگا ''ہم اب اسی طرح سے مزید زندگی نہیں گزاریں گے'' اس سے پہلے کہ مزید دیر ہوجائے مجھے سب کچھ بدلنے کے لیے کچھ کرنا ہوگا۔ مجھے اپنے بچوں کے ساتھ بیٹھنا ہے اور ان کے خوبصورت چہرے اپنے ہاتھوں میں لے کر کہنا ہے۔ ''مجھے اپنی مدد کرنے میں مدد دو'' مجھے راتوں کو رونے اور چلانے کی بجائے کچھ کرنا ہے۔ مجھے یہ کرنا ہے اور مجھے یہ ابھی کرنا ہے۔

پی سی ایم: اور اس سے تمہیں کیسا لگے گا؟

لنڈا: یہ مجھے دوبارہ سے باعث فخر، مکمل اور بھرپور بنادے گا کیونکہ یہ میرا کام ہے۔ اسی لیے خدا نے مجھے میرے خاندان میں جگہ عطا کی لیکن میں ایسا نہیں کررہی ہوں یہی ہے جو میں چاہتی ہوں۔ یہ لاس اینجلس نہیں ہے یہ میں ہوں اور میری فیملی ہے ہمیں یہ سب درست

کرنا ہے۔

لنڈا کو یقیناً بہت سا کام اور منصوبہ بندی کرنا تھی۔ لیکن مجھے یقین ہے کہ آپ دیکھ سکتے ہیں کہ اسے اپنی زندگی کے ضروری خواہشات پر توجہ دینے میں کتنی دیر ہوگئی۔ میں کہہ سکتا ہوں کہ وہ اس وقت دل سے بات کررہی تھی۔ میں بتاسکتا ہوں کہ وہ جان چکی تھی کہ اس کی اندرونی خواہشات کیا تھیں۔ میں نے جانا کہ اب وہ منصوبے بناسکتی ہے اور اپنی زندگی میں اس مقصد کے حصول کے لیے ہر ایک واسطہ کو باریک بینی سے دیکھ سکتی ہے۔

مجھے یقین ہوا کہ اب وہ انحراف سے باز آجائے گی اور یہ کہ وہ راستے میں بھٹکے گی نہیں اور مقصد سے پیچھے نہیں ہوگی کیونکہ وہ ان سب کو بہت اچھی طرح سے سمجھ چکی ہوگی۔

اسائمنٹ نمبر ۱۴

میں نے لنڈا سے جو سوالات کیے، ان کو نوٹ کر لیجئے۔ آپ کو اپنے آپ سے یہی سوالات پوچھتے ہیں۔ شاید آپ نے خیال کیا ہو کہ یہ سوالات اپنی فطرت میں تکراری محسوس ہوتے ہیں۔ اس مکالمہ کا ایک متعین طریقہ کار ہے۔ اپنے آپ سے یہی سوالات کیجئے اور اپنے جوابات نوٹ کر لیجئے۔ اگر آپ دہرائے جانے والے اس طریقہ کار کو جاری رکھیں گے تو آپ صحیح معنوں میں جان جائیں گے کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔ بنیادی سوالات یہ ہیں:

۱۔ آپ کیا چاہتے ہیں؟

۲۔ اسے پانے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

۳۔ جب آپ اسے حاصل کرلیں گے تو آپ کو کیسا لگے گا؟

۴۔ چنانچہ جو آپ واقعتاً چاہتے ہیں وہ ہے......(جو آپ نے سوال نمبر ۳ میں بیان کیا ہے)

۵۔ اسے پانے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

۶۔ یہ آپ کے لیے کس احساس کو جنم دے گی؟

۷۔ چنانچہ جو آپ واقعتاً چاہتے ہیں وہ ہے.......(جو آپ نے سوال نمبر ۶ میں بیان کیا ہے)

یہ عمل دہرایا جانا ہے۔ ایمانداری، خلوص اور سب سے بڑھ کر فیصلہ کن انداز کے ساتھ

کام لیجیے۔ لنڈا کی طرح اگر آپ ضروری کوشش کریں گے تو آپ اپنی خواہشات کو واضح طور پر نام دے پائیں گے اور جلد حاصل کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

جو آپ چاہتے ہیں آپ اسے شاید کئی انداز سے بیان کر سکے ہیں اور آپ کو ہر ایک کو بیان کرنے میں حد درجہ ممکن اختصار سے کام لینا پڑے گا۔ آپ کی خواہش اس طرح بیان کی جاسکتی ہے کہ یہ آپ کے علاوہ دوسرے لوگوں کو کیسی لگے گی اور یہ آپ کے اندر احساس پیدا کرے گی۔ دوسرے لوگوں میں یہ کس قسم کے احساسات اور ردعمل پیدا کرے گی۔ اور اسے کیسے طرز عمل کی ضرورت ہے۔

اختصاص سے کام لیتے ہوئے اور اپنے مقاصد کو جہاں تک ہو سکے مختلف انداز میں طے کرتے ہوئے آپ اپنی خواہشات کے بارے میں زیادہ بہترین رائے حاصل کرسکیں گے۔ نتیجتاً آپ کے من چاہے انتخابات اور بھی زیادہ مقصد کے رخ گامزن ہو جائیں گے۔ آپ اپنے مقاصد کو زیادہ واضح طور پر پہچان سکیں گے جب آپ ان کے پاس پہنچیں گے جیسا کہ آپ کے پاس اسی وقت بہت سے پہچانے ہوں گے جس کے ذریعے آپ انہیں پہچان سکیں گے۔

اب اصول زندگی نمبر ۱۰ کے دوسرے حصہ کے بارے میں بات ہو جائے جو ہے ''دعویٰ کیجیے'' یہ آدھا اصول ایک چیلنج نما پیشکش کرتا ہے اور اتنا ہی مشکل ثابت ہوسکتا ہے جتنا کہ اپنی خواہشات کو نام دینے کا مرحلہ۔ دعویٰ کرنے کے لیے عزم مصمم اور ارادہ کی پختگی ضروری ہے۔ آپ نے ایک لطیفہ سنا ہوگا، ''کاہل، کمتر لوگ ورثے میں زمین تو حاصل کرسکتے ہیں مگر ان میں سے کوئی بھی کام کرنے کا دعویٰ نہیں کرسکتا'' آپ کو اپنے آپ کو درست وقت پر اپنی خواہشات کا دعویٰ کرنے کے لیے رضامند کرنے کے لیے تیار کرنا چاہیے۔ آپ کو ہمہ وقت تیار رہنے کے لیے اور یہ کہنے کے لیے رضامند ہونا چاہیے کہ دنیا کو روک دو یہ میرا وقت ہے، یہ میری باری ہے اور میں اپنے لیے اس پر دعویٰ کرتا ہوں۔

یہ سمجھ جائیے کہ جس دنیا میں آپ رہتے ہیں وہ مقابلہ کی جگہ ہے۔ جیسے ہم ٹیکساس میں کہتے ہیں کہ ان ہڈیوں کے پیچھے بہت سے کتے لگے ہوئے ہیں۔ اس سے زیادہ کچھ بھی سچ نہیں۔ یہاں پر بہت سے لوگ آپ سے وہ لینے کے لیے بے تاب، تیار بیٹھے ہیں جو بالاستحقاق آپ کا ہے۔ یہ آپ کی جائیداد بھی ہوسکتی ہے۔ یہ آپ کی جگہ بھی ہوسکتی ہے۔ یہ

آپ کا اپنے سوچنے کا محسوس کرنے اور یقین کرنے کا حق بھی ہوسکتا ہے۔ آپ کیوں اسے کسی دوسرے کے لیے آسان بنائیں گے؟ آپ کیوں چوروں کے لیے اپنی کھڑکیاں کھلی رکھیں؟ ایک دفعہ آپ نے ارادہ اور مضبوطی اختیار کرلی کہ جو آپ چاہتے ہیں وہ یقیناً آپ کا حق ہے۔ تو صرف اسی صورت میں آپ یہ کہنے کے قابل ہوسکتے ہیں کہ یہ میرا وقت ہے۔ میری باری ہے یہ میرے لیے ہے اور میں اس پر ابھی اور یہیں پر دعویٰ کرتا ہوں۔

آپ ذاتی تجربے سے جانتے ہیں کہ کسی شخص کو سخت محنت کرتے اور لڑائی لڑتے ہوئے اور پھر بعد میں ڈٹے رہنے اور فتح کا دعویٰ کرنے سے گریز پائی اختیار کرتے ہوئے دیکھنے سے زیادہ مایوس کن کچھ نہیں ہوسکتا۔ آپ کو ایسے لوگوں میں نہیں ہونا چاہیے۔ آپ کو بزدلی، ندامت اور احساسِ فروتری پر قابو پانا ہے۔ آپ اس سے زیادہ حق رکھتے ہیں۔ آپ اس سے کہیں زیادہ حاصل کرسکتے ہیں۔ اپنے حق اور خواہش کا دعویٰ کردیجئے کیونکہ کوئی دوسرا آپ کے لیے ایسا نہیں کرنے جارہا۔ کوئی بھی آگے بڑھ کر آپ کے لیے جگہ نہیں بنائے گا۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو پھر یہ نہیں ہونے جارہا۔

اس اصول زندگی کے کامیاب انطباق میں سب سے اہم عنصر اپنی خواہشات کا دعویٰ کرنے کی ہمت اور رضامندی کا ہونا ہے۔ یہ آپ کے لیے خصوصی اہمیت کا حامل معاملہ ہوسکتا ہے جیسا کہ یہ آپ کے کردار کے بس سے باہر بھی ہوسکتا ہے۔ اگر آپ نے اپنی زندگی کا ایک بڑا حصہ ایسے لوگوں کی تگ ودو میں صرف کیا جو آپ چاہتے ہی نہیں ی اپھر کسی معمولی چیز کے لیے تو اس صورت میں ناقابل سمجھوتہ رویہ اور معیارِ زندگی پر زور دینا غیر فطری بات لگے گی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ عمومیت سے معیار کی طرف اس قدم کو اٹھانے کے لیے آپ کو اپنی زندگی میں باشعور عزم مصمم کی ضرورت ہے۔ آپ کو متاثر کن انداز میں اپنے ساتھ بیٹھ کر ایسی گفتگو کرنی چاہیے جو فیصلہ زندگی پر منتج ہو۔ یاد رکھئے فیصلہ زندگی وہ ہوتے ہیں جنہیں ہم دلی اعتقاد کے ساتھ طے کرتے ہیں یوں وہ روزمرہ کی عمومی بحث کا حصہ نہیں رہتے۔

جیسا کہ میں نے پہلے بھی کہا منیجر کو مقابلے کی اس دنیا میں نتائج پیدا کرتے ہیں۔ آپ کو اپنی ذات سے اسی طرح متقاضی ہونا ہے جیسے آپ کسی دوسرے فائض کردہ لائف منیجر سے تقاضے کرتے ہیں۔ فرض کیجئے کہ میں نے آپ کے لائف منیجر کی حیثیت سے نوکری

کرلی ہے۔ میں حیران ہوں گا کہ میں کب تک نوکری میں رہوں گا اگر آپ کی خواہشات زندگی کو پورا کرنے کے ضمن میں، میں آپ کے حقوق سے متعلق اپنے فرض میں ثابت نہ رہ سکوں۔ میں حیران ہوں گا کہ میں کب تک نوکری میں رہوں گا۔ اگر میں آپ سے یہ کہوں کہ ''میں آپ کی خواہشات زندگی کی لسٹ دیکھ چکا ہوں اور مجھے نہیں یقین کہ جو آپ چاہتے ہیں آپ اس کے مستحق بھی ہیں۔ میرا کہنے کا مطلب یہ ہے کہ اس کے بارے میں سوچیے، آپ حقیقتاً بالکل بھی خاص نہیں ہیں۔ اس طرح کی چیزیں دوسرے لوگ حاصل کرتے ہیں۔ آپ ہوائی قلعے بنانے چھوڑ کیوں نہیں دیتے اور اپنی اوقات میں کیوں نہیں رہتے؟ آپ کے لیے ایسے جذبات اور تجربات کا حصول کئی مسائل پیدا کرسکتا ہے اور درحقیقت بہت سے دوسرے لوگوں کے لیے بھی تنگیاں پیدا کردے گا اور میں بس یہی سوچتا ہوں کہ آپ خود غرض قسم کے آدمی ہیں ہر شخص وہ حاصل نہیں کرسکتا جو وہ چاہتا ہے۔ آپ کی حالت اطمینان میں ہونے اور خوش ہونے کی ضرورت ہے کہ آپ کی زندگی کچھ زیادہ بری نہیں ہے۔

اب اگر میں آپ سے ایسا کہوں تو آپ شاید مجھ نوکری سے نکال دیں اور یوں مسئلہ حل ہوجائے گا۔ لیکن آپ اپنے آپ کو نوکری سے نہیں نکال سکتے۔ اس کا مطلب ہے کہ حل اتنا آسان نہیں ہے۔ ایک مؤثر لائف مینجر بنئے جتنا کہ آپ بن سکتے ہیں۔ فوراً پختہ ارادہ کیجیے کہ آپ کی خواہشات آپ کے قابل ہیں اور یہ کہ جب وقت آئے گا جو آپ انہیں حاصل کرنے کا دعویٰ کرسکتے ہیں۔

12

آپ کی زندگی کا سفر، رہنما کے ہمراہ

''سامنا کیجئے، ہمیشہ اس کا سامنا کیجئے، آگے بڑھنے کا یہی طریقہ ہے''

(جوزف کونرڈ)

زندگی کے لائحہ عمل کی تشکیل

آپ کو ماننا ہوگا کہ آپ کے پاس حقیقی تبدیلی کے لیے اس سے بہتر موقع نہیں تھا جو اس وقت ہے۔ میں نے معاملات کو تخیلی رنگ نہیں دیا۔ میں نے آپ سے یہ نہیں کہا کہ آپ بہت شاندار ہیں۔ نہ ہی دنیا کو سب اچھا ہے کی اصطلاح میں بیان کیا ہے۔ میں نے آپ کو حقیقی سودے کے بارے میں بتایا ہے۔ میں نے آپ کو یہ بتایا ہے کہ ربڑ کا سڑک سے اتصال کہاں ہورہا ہے۔ اس کے عوض یہ فرض کرنا چاہتا ہوں کہ آپ پہیے کے پیچھے دیکھنے کے لیے تیار ہیں۔

زندگی کا لائحہ عمل تیار کرنا ایک سیکھی جانے والی مہارت ہے لیکن آپ گزشتہ ابواب کے ذریعے اس کی مبادیات سے آگاہی حاصل کر چکے ہیں۔ اب آپ کو اس بات کی عمومی سمجھ آچکی ہے کہ آپ کی زندگی اس وقت کہاں ہے اور اس وقت جو آپ ''خودانتظامی'' کر رہے ہیں، اس کے نتیجے میں یہ کہاں جارہی ہے۔ آپ زندگی کے ان قوانین کے بارے میں بھی گہری آگاہی حاصل کرچکے ہیں جو آپ کو حاصل ہونے والے نتائج کا تعین کرتے ہیں، بلالحاظ اس کے کہ آپ کسی لائحہ عمل کے ساتھ زندگی بسر کرتے ہیں یا اس کے بغیر..... کونے کے ان پتھروں کی بنیاد پر یہ اور آئندہ باب آپ کو زندگی کے ایسے لائحہ عل سے لیس کریں

گے۔ جو آپ کے لیے منفرد ہوگا۔ جس علم کی آپ کو ابھی بھی ضرورت ہے وہ آپ کی موجودہ صورتحال کی بہت محتاط آگاہی اور جہاں آپ جانا چاہتے ہیں، اس کی بھرپور تفہیم ہے۔

آپ کی زندگی کا سفر رہنما کے ہمراہ

یاد رکھئے، کسی بھی مسئلے کا آدھا حل اس کے تعین میں مضمر ہوتا ہے۔ آپ کسی بھی مسئلے کے حل میں اس وقت تک کوئی پیش رفت نہیں کر سکتے جب تک آپ یہ نہ سمجھ لیں کہ یہ ہے کیا۔ اب ہم آپ کے لیے لائحہ عمل بنانے والے ہیں تو یہ بات یہاں بھی سچ ہے۔ ہمارے لیے کرنے کا پہلا کام آپ کا زندگی کی تشخیص ہے۔

مؤثر ہونے کے لیے کسی بھی تشخیص کا قطعی اور واضح ہونا ضروری ہے۔ ہم اس موضوع پر زندگی کے قانون نمبر ۱۰ میں بحث کر چکے ہیں اور میں ان امور کا کہاں اعادہ نہیں کروں گا۔ تاہم آپ کے لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ زندگی کی اصطلاح اسی طرح وسیع اور مبہم ہے جس طرح کہ ''خوشی'' کی۔ چنانچہ آپ کے لیے یہ کہنا کہ میں اپنی زندگی میں خوش رہنا چاہتا ہوں، اتنا وسیع ہے کہ گویا مکمل طور پر بے معنی ہے۔ آپ کے لیے تعین کرنا ضروری کہ آپ کہاں ہیں اور کہاں جانا چاہتے ہیں۔

خوش قسمتی سے آپ صرف ایک جہت پر توجہ مرکوز کرنے کے پابند نہیں ہیں۔ اپنی تشخیص تیار کرتے وقت آپ کو اس حقیقت سے مدد ملے گی کہ زندگی یک جہتی نہیں ہے۔ زندگی کا قانون نمبر ۷ بھی یاد رکھئے۔ ''زندگی کا انتظام کیا جاتا ہے، علاج نہیں'' چنانچہ کامیابی ایک متحرک ہدف ہے جس کا سراغ لگایا جانا اور مسلسل تعاقب کیا جانا ضروری ہے۔

زندگی کی تشخیص اور انتظام کرنے کا ایک مؤثر ترین طریقہ محدود تر درجہ بندیوں کی اصطلاح میں دونوں تک پہنچتا ہے۔ زندگی کے بعض زمرے ایک دوسرے پر محیط ہوتے ہیں جبکہ بعض بالکل الگ تھلگ ہوتے ہیں۔ لیکن آپ کی زندگی کو الگ الگ انداز میں دیکھنے کی ضرورت ہے۔ آپ کی زندگی کی تشخیص کے لیے زمروں کے مختصر ترین سیٹ میں درج ذیل کامل ہو سکتے ہیں۔

☆ذاتی ☆پیشہ ورانہ ☆تعلقات ☆خاندان ☆روحانی

اگر آپ کی زندگی کے ان پہلوؤں میں سے ہر ایک پہلو دوسرے پہلوؤں پر لازماً اثر انداز ہو سکتا ہے تو ہر ایک پہلو کے بعض جداگانہ امتیازی پہلو بھی ہیں۔ جن کا الگ سے

جائزہ لیا جانا چاہیے۔ درج ذیل چارسیٹ آپ کی سوچ کو زیادہ قابل انتظام ٹکڑوں میں تقسیم کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔

یہاں جو کچھ ہمارے پاس ہے وہ ان ۲۵ یا ۳۰ پہلوؤں کی سرسری تصویر ہے جو مل کر آپ کی زندگی کا نمائندہ خاکہ بناتے ہیں۔ یہ وہ امور ہیں جو ہم میں سے ہر ایک کے لیے سب سے زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ یہ چارٹ ان بعض تحریروں کا حوالہ دیتا ہے۔ جو آپ پہلے ہی لکھ چکے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کی پانچ سے دس افراد کی فہرست ان افراد کی شناخت کرتی ہے۔ جن کی آپ کو اپنے دلی جذبات کے اظہار کے لیے سب سے زیادہ ضرورت ہے۔ (اسائمنٹ نمبر ۸) اور تعلقات کے سوالنامے پر آپ پہلے ہی کام کر چکے ہیں۔ (اسائمنٹ نمبر۱۲) آپ یہ بھی دیکھ سکتے ہیں کہ ان تمام پانچوں درجہ بندیوں میں آپ سے زندگی کے فیصلوں کی فہرست پر غور کرنے کے لیے

زندگی کی جہتیں: درجہ بندیاں

ذاتی	تعلقات کے حوالہ سے	پیشہ ورانہ	خاندانی	روحانی
خود لحاظی	اہم دوست، نئے تعلقات	ملازمت کی کارکردگی	والدین	اعلیٰ طاقت سے آپ کے تعلقات
تعلیم	موجودہ تعلقات کی تزئین، ٹوٹے ہوئے تعلقات کی بحالی	تجارت مقاصد	بچے بچوں کے بچے	روحانی سفر ذاتی مطالعہ اور روحانی ثقافت
مالیات	دیکھیے پانچ سے دس افراد کی فہرست (اسائمنٹ نمبر ۸)	ترقیاں کیریئر کی تبدیلی	وسعت یافتہ خاندان	عبادت کی زندگی

صحت	دیکھئے زندگی کے فیصلوں کی فہرست (اسائمنٹ نمبر۱۱)	دیکھئے زندگی کے فیصلوں کی فہرست (اسائمنٹ نمبر۱۱)	دیکھئے زندگی کے فیصلوں کی فہرست (اسائمنٹ ۱۱)	زندگی کا مرکز توجہ

کہا گیا ہے (اسائمنٹ نمبر ۱۱) جو آپ نے باب ششم میں تیار کی تھی تا کہ ان بنیادی اقدار کی شناخت کی جاسکے جو اب آپ کے لیے بحث کا موضوع نہیں رہیں۔ ان درجہ بندیوں پر کام کرتے ہوئے آپ کو یاد آجائے گا کہ آپ نے زندگی کے فیصلوں کی فہرست پر نظر ڈالی ہے جس کے نتیجے میں آپ کی توجہ ان امور پر پڑسکتی ہے جہاں آپ کچھ مثبت تبدیلی دیکھنا چاہتے ہیں۔

ممکن ہے آپ کے اہداف ومقاصد ہر درجہ بندی اور ہر جہت زندگی میں ہوں یا ان میں سے صرف کچھ میں ہوں۔ دونوں صورتوں میں ہر ایک کا جائزہ لیجئے اور خود سے پوچھئے ''میں اس وقت کہاں ہوں اور مجھے اس زندگی میں دراصل کیا چاہیے''۔ آپ کو ہر درجہ بندی اور جہت زندگی پر غور کی ضرورت ہے، چاہے آپ یہ کیوں نہ سمجھتے ہوں کہ آپ زندگی کے اس شعبے میں مضبوط بنیادوں پر کھڑے ہیں۔ اگر واقعتاً آپ اس جہت میں اپنی حالیہ حقیقت سے مطمئن ہیں تو اس کی تصدیق اہم ہے جس کے بعد آپ دوسرے شعبوں کا رخ کر سکتے ہیں۔

زندگی کی تلاش

اس چارٹ پر کام کرتے ہوئے آپ شاید پہلی بار خود سے صحیح معنوں میں ملاقات کا نہایت اہم فریضہ سرانجام دینا شروع کرتے ہیں۔ اگلے لمحے آپ کو سات مرحلوں پر مشتمل عمل دیا جائے گا تا کہ آپ یہ طے کرسکیں کہ چارٹ میں بتائی گئی زندگی کی ہر جہت میں آپ کہاں کھڑے ہیں اور یہ کہ اگر آپ جو چاہتے تھے وہ آپ کو مل جاتا تو آپ کی زندگی کیسی ہوتی۔ میں زندگی کی ہر جہت کے لیے سات مرحلوں میں سے ہر ایک مرحلے میں آپ کی محتاط پیش رفت کی اہمیت پر ضرورت سے زیادہ زور نہیں دے سکتا۔ آپ کسی سے انفرادی عدم نفسیاتی علاج یا صلاح مشورے کے عمل سے گزرے ہوں یا نہیں، میں یہ کہوں گا کہ کسی

نے بھی آپ پر اتنا وقت، توانائی اور فکر صرف نہیں کیا ہوگا جتنا اس رہنمائی یافتہ جائزے میں ملوث ہے۔ اگر آپ وقت صرف نہ کر سکیں تو آپ کو زندگی بھر میں حاصل ہونے والا سب سے منظّم جائزہ ہوگا۔ اگر آپ اس جائزے کے لیے درکار وقت لگا سکیں تو آپ کو ایک بصیرت، فہم اور ارتکاز حاصل ہوگا جس کے بارے میں مجھے یقین ہے کہ وہ آپ کی زندگی کو یکسر تبدیل کر دے گا۔ آپ خود کو اتنی گہرائی سے جان سکیں گے کہ اس کا تجربہ بہت کم لوگوں کو ہوا ہوگا۔

افسوس کہ موجودہ صورتحال میں آپ وہی شخص ہو سکتے ہیں جس کے بارے میں آپ بہت کم جانتے ہیں۔ میں افسوس کے ساتھ یہ بات کہتا ہوں، اس لیے کہ مجھے یقین ہے کہ خود کو نہ جاننا ایک المناک نقصان ہے۔ خود کو جاننے میں ناکامی کا مطلب یہ ہے کہ آپ خود اپنی خواہشات اور ضروریات کو نہیں جانتے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس بات کو نہیں سمجھ سکتے کہ آپ کے لیے سب سے اہم یا قیمتی شے کیا ہے۔ پھر بھی آپ وہ شخص ہیں جس کے ساتھ آپ سب سے زیادہ وقت گزارتے ہیں۔ آپ ہی وہ شخص ہیں جس میں آپ نے سب سے زیادہ سرمایہ داری کی ہوئی ہے۔ اس لیے آپ اپنے آپ کے بارے میں جاننے کی سنجیدگی اور اہمیت کو غیر اہم نہیں سمجھنا چاہیے۔

ممکن ہے آپ نے اس انداز سے پہلے کبھی نہ سوچا ہو، لیکن صرف آپ ہی وہ اکیلے ''آپ'' ہیں جو دنیا کی تاریخ میں موجود ہوگا۔ کوئی دوسرا ''آپ'' نہ ہے، نہ رہا ہے، نہ ہو گا۔ آپ پیدا ہوئے۔ آپ زندہ ہیں اور آپ مر جائیں گے اور اس کے بعد کوئی دوسرا ''آپ'' نہیں ہوگا۔ آپ ایک منفرد شخص ہیں، روئے زمین پر چلنے پھرنے والے کسی بھی دوسرے شخص سے مختلف ہے۔ یہ بالکل غلط ہے کہ آپ اس ''شخص'' سے گہرے تعلقات قائم کیے بغیر ہی زندگی گزر جانے دیں۔

آپ اس لیے زندگی کو ایسے ہی گزر جانے دیتے ہیں کہ کسی اور نے کبھی آپ کو مختلف انداز میں بتانے کی کوشش کی اور نہ یہ مسئلہ آپ کے ساتھ اٹھایا۔ بہت سے تمدن اور معاشرے زندگی کے اس اہم پہلو پر زور دیتے ہیں لیکن ہمارا معاشرہ ان میں سے نہیں۔ مشرقی تہذیبیں، مثال کے طور پر، اپنی آبادی کو مراقبے اور خود شناسی کی تربیت دیتی ہیں۔ ہمارا معاشرہ ایسا نہیں کرتا۔ یقین مانئے، میں آپ کو منتر پڑھنے کی ترغیب نہیں دے رہا۔ (اگر چہ

اس کی بھی افادیت ہے) لیکن میں چاہتا ہوں کہ آپ خود کو وقت دیں تا کہ آپ کی خود سے ملاقات ہو سکے۔

آپ نے مجھے یہ کہتے سنا ہوگا کہ ہر شخص ایک سماجی نقاب اوڑھے ہوئے ہے۔ شاید اس میں کوئی تعجب کی بات نہیں کہ ہم اکثر یہ نقاب اوڑھے رہتے ہیں، حتیٰ کہ اپنے آپ سے بھی۔ یہی وجہ ہے کہ اس کوشش کو مفید اور نتیجہ خیز بنانے کے لیے میں نے ایک پیشگی شرط مکمل خود دیانتی کی لگائی تھی۔ اگر آپ خود سے ملنا چاہتے ہیں تو اصلی خود سے ملیے۔ کسی جعلی انسان سے مت ملیے۔ اسی خوش شناسی کی ایمانداری کے ذریعے ہی آپ وہاں پہنچ سکیں گے جہاں پہنچنا چاہتے ہیں۔ اس سارے عمل کو زندگی کا قانون نمبر ا ''آپ یا تو اسے حاصل کرتے ہیں یا نہیں کرتے ہیں'' واضح کرتا ہے۔ اس سے مراد آپ ہیں۔ جب ہم اس قانون کے تناظر میں دیکھتے ہیں، کوئی اور معلومات اتنی طاقتور نہیں ہو سکتیں جتنی وہ جو آپ اپنے آپ کے بارے میں حاصل کرتے ہیں۔ آپ ہی اپنی زندگی کی ہر صورتحال، حالات، چیلنج اور تکلفات میں مشترک ذواضعاف اقل ہیں۔ آپ ہر اس صورتحال میں جو آپ کو درپیش ہے، یا تو مثبت حصہ رہے ہیں یا اسے آلودہ کررہے ہیں۔ اب یہ معلوم کرنے کا وقت ہے کہ درج ذیل میں سے آپ کیا کچھ کررہے ہیں اور کس طرح اور کیوں کررہے ہیں۔ آپ یہ کام ایمانداری سے کیجیے۔ یہ ان سب کاموں میں سب سے زیادہ جوش اور تعمیری کام ہوگا جو آپ نے اپنے لیے کیے ہوں گے۔ ان سوالات کا جواب تلاش کیجیے۔

☆ ایک صورتحال سے دوسری صورتحال تک میری کیا خصوصیات ہو سکتی ہیں۔
☆ کیا میں ایسی صورتحال کا سامنا کرلیتا ہوں جس کے نتائج منفی متوقع ہوں۔
☆ کیا میں کسی صورتحال کا سامنا زور رنجی سے کرتا ہوں۔
☆ کیا میں فیصلے سنا ڈالنے والا ایسا آدمی ہوں جو کسی صورتحال میں لوگوں کی مذمت شروع کر دیتا ہوں۔
☆ کیا میں اتنا غصیلا ہوں کہ کسی سے بھی جھگڑے کی صورت میں گالی گلوچ شروع کر دیتا ہوں۔
☆ کیا میں اتنا غیر محفوظ ہوں کہ ایسی مثالیں ڈھونڈتا رہتا ہوں کہ کس طرح ہر صورتحال میں میرے ساتھ بدسلوکی ہوتی ہے۔

☆ کیا میں اپنا استحقاق جتانے کے سلسلے میں اتنا مجہول اور غیر خواہش مند ہوں کہ میں لوگوں ک وگویا دعوت دیتا ہوں کہ ''مجھے نظرانداز کریں اور میری بے توقیری کریں۔''

☆ کیا میں اپنے عدم تحفظ کو غلط احساس برتری اور غرور کی دیوار کے پیچھے چھپالیتا ہوں۔

☆ کیا میں لوگوں کو اپنے زیادہ لالچ کی وجہ سے بیزار کردیتا ہوں۔

☆ کیا میں واقعی صورت احوال میں سارا وقت یہ سوچتے ہوئے اور اس پر پریشان ہوتے کہ لوگ میرے بارے میں کیا خیال رکھتے ہیں، خود کو دھوکہ دیتا ہوں۔

☆ کیا میں نے اپنی زندگی کے بنیادی رشتوں کو اپنے اور دوسروں کے بارے میں فیصلے دے کر اور مذمت کرکے برباد کردیا ہے۔

اس بارے میں پریشان مت ہوئیے کہ تبدیلیاں جو ابھی آئندہ آنی ہیں، انہیں کیسے روبہ عمل لایا جائے۔ اس وقت آپ خود کو صرف یہ بتائیں کہ آپ ماضی کے مقابلے میں زیادہ وضاحت اور ایمانداری کے ساتھ اپنے بارے میں جانتے رہے ہیں۔ یہ آگہی جو برتری پیدا کرے گی وہ بہت مرعوب کن فائدے کے مترادف ہے۔ اپنے بارے میں جاننا نہایت اہم ہے اور اپنے بارے میں سیکھنا بہت پرجوش عمل ہے چاہے ہر لکھی جانے والی بات آپ کو پسند نہ بھی آئے۔

ان امور کو لکھنے کے بجائے ان کے بارے میں محض سوچنا سود مند نہیں ہوگا۔ انہیں احاطہ تحریر میں لانے سے آپ کی خود آگاہی میں اہم معروضیت کا اضافہ ہوگا۔ لکھا ہوا نقطہ آئینے کی طرح ہوتا ہے۔ جس طرح آپ آئینے کے بغیر اپنا چہرہ نہیں دیکھ سکتے، بالکل اسی طرح لکھے بغیر آپ اپنی زندگی کا مطالعہ نہیں کرسکتے۔ لکھنے سے آپ کو معروضیت پیدا کرنے اور اس سے فاصلہ قائم کرنے کا موقع ملے گا۔ چنانچہ یہاں پھر آپ کو ایک نوٹ بک، ایک عام قلم اور ایک سرخ قلم کی ضرورت ہے، لکھیے۔

آپ کچھ نہایت بنیادی لیکن اہم سوالوں کا جواب دینے والے ہیں۔ اس خیال سے کہ کوئی اہم درجہ بندی یا زندگی کی جہت نظرانداز نہ ہوجائے، آگے آنے والے چارٹ کو وقفوں وقفوں سے دیکھنے کی عادت ڈال لیجئے۔ جب آپ چارٹ سے رجوع کریں اور جب آپ ہر سوال کا جواب کریں تو اسے ''جیسا ہے ویسا بتائیے، کی ایک نئی شروعات بنالیجئے۔''

اسائمنٹ نمبر ۱۵، اگر آپ پچھلے صفحات دیکھیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ہر صفحہ آپ سے

زندگی کی کسی ایک جہت پر آپ کو خود اپنا تجزیہ آپ کرنے کو کہتا ہے۔ یہ صفحات ان رہنما خطوط کی مثالیں ہیں جن کی مدد سے آپ کسی مخصوص جہت میں اپنی زندگی جس طرح وہ فی الواقع اس وقت ہے اور یا اگر وہ مثالی اور مکمل ہونے کی صورت میں ہوتی، کا تجزیہ اور باہمی موازنہ کرسکتے ہیں۔ اپنی نوٹ بک میں سامنے کے صفحات کو استعمال کرتے ہوئے آپ اس پھیل ہوئی شیٹ کو ازسرنو تشکیل دیجئے گا کہ آپ کے پاس سوالات کا جواب لکھنے کے لیے خاصی جگہ ہو۔ الٹی طرف والے صفحات (مثالی صفحات) پرکونے میں اوپر ''زندگی کی جہت'' لکھیے۔ پھر دوسری سطر پر لکھے الف: طرزعمل۔ اگلی پانچ چھ سطریں خالی چھوڑدیں۔ پھر لکھتے۔ ب: اندرونی احساسات، پھر اتنی ہی سطریں خالی چھوڑ دیں۔ اور اس طرح لکھتے جایئے۔ یہاں تک کہ آپ چار بڑے الفاظ والے ذیلی موضوعات (طرزعمل) اندرونی احساسات، منفی امور اور مثبت امور، درج کرلیں۔ اب آپ یہی شکل داہنی طرف والے صفحات (اصلی صفحات) پر، مثالی صفحات کی نقل کرتے ہوئے بنالیں۔

مثالی صفحے کے اوپر بائیں طرف ''زندگی کی جہتوں'' کے بعد کی سطر میں آپ زندگی کی اس مخصوص جہت ونام لکھنے جس سے آپ کام کرنا چاہتے ہیں، اس بات کا بھی خیال رکھیے کہ سامنے کے حقیقی صفحے کا اوپر کا ذہنی کونہ تقاضا کرتا ہے کہ اس مخصوص جہت زندگی کے ایک سے دس تک کے پیمانے'' درجے متعین کریں۔ آپ زندگی کے اس پہلو میں کس طرح گزر کر رہے ہیں؟ اگر آپ یہ دیکھیں کہ اس شعبے میں آپ کی زندگی مکمل ہے تو آپ خود کو ١٠ نمبر دے سکتے ہیں۔ اگر آپ کی زندگی اس شعبے میں پوری طرح تباہی سے دوچار ہے تو آپ کو ایک نمبر ملے گا۔ ۵ نمبر ملنے کا مطلب یہ ہے کہ اس شعبے میں آپ کی زندگی آرام دہ ہے لیکن خاص طور پر قابل تعریف ہے۔ پانچ سے اوپر یا کم نمبر اس سرد مہر زندگی سے اوپر یا کم کی نشاندہی کریں گے۔ یہاں آپ کو مکمل ایمانداری برتنی ہوگی کیونکہ آپ اپنا درجہ کہاں متعین کرتے ہیں۔ یہ بات اس وقت اہم ہے اور بعد میں بہت اہم ہوگی۔ یہاں ہم اکثر سنیں گے کہ ١٠ نمبر تو یہاں کوئی بھی نہیں ہے۔ میں اس بات کو سمجھتا اور مانتا ہوں کہ ہم تکمیل کے بجائے عمدگی کی تلاش کرتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ ١٠ نمبر محض ایک قصہ کہانی ہے، لیکن ١٠ نمبر ہمارے اس حوالے کے نقطے کے طور پر کم ازکم مفید ضرور ہے۔

اب اپنے ان مثالی اور حقیقی صفحات کا موازنہ کیجئے۔ اس انتظام کا مقصد یہ ہے کہ آپ

کو اپنی اس زندگی کا جسے اس مخصوص جہت میں اپنی مرضی کے مطابق تبدیل کرنے میں کامیاب ہوجائیں، اس زندگی سے جوفی الواقع اس وقت ہے، پہلو بہ پہلو موازنے کا موقع ملے۔

اپنے بائیں ہاتھ کے مثالی صفحے کو دیکھیے۔ یہ وَپ سے کچھ خیالات مکمل کرنے کے لیے کہتا ہے۔

اگر میں اس جہت میں اپنی زندگی ۱۰ نمبر کے حساب سے جی رہا ہوتا تو

الف: میرے طرزِ عمل میں یہ خصوصیات پیدا ہوجائیں.....

ب: میرے اندرونی احساسات میں یہ خصوصیات ہوئیں......

ج: جومنفی خصوصیات تم ہوجاتیں وہ یہ ہوتیں......

د: جومثبت خوبیاں پیدا ہوتیں، وہ یہ ہوتیں.......

ہر فقرے کے تحت درج سوالات کا مقصد اس شعبے میں بعض بہت مخصوص خیالات کو متحرک کرتا ہے۔

اس قدم کا موازنہ قدم نمبر ۲ سے کیجئے جو آپ کے دائیں طرف حقیقی صفحے پر ہے۔ یہ بھی بعض بنیادی جملے مکمل کرنے کا تقاضا کرتا ہے جس کے ہمراہ بعض سوالات ہیں تاکہ بہت ہی مرکوز جوابات دیے جاسکیں۔

الف: میرا حقیقی متعلقہ طرزِ عمل یہ ہے کہ......

ب: میرے حقیقی اندرونی احساسات یہ ہیں کہ.......

ج: جومنفی باتیں میرے اندر ہیں وہ یہ ہیں......

د: جومثبت باتیں اس وقت موجود نہیں ہیں لیکن انہیں ہونا چاہیے، یہ ہیں......

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ کوئی غلط فہمی نہ ہو، مثال کے طور پر یوں کہا جائے کہ میں نے چارٹ کو دیکھا اور فیصلہ کیا کہ زندگی کی پہلی جہت کا میں جائزہ لینے والا ہوں، خود لحاظی ہے۔ میں زندگی کی جہت میں خالی جگہ کو ''خود لحاظی'' سے پر کروں گا۔ اقدام نمبر ا (مثالی صفحہ) اور اقدام نمبر ۲ (حقیقی صفحہ) کے لیے میں الف سے ج تک فقرے مکمل کروں گا جن میں ہر اقدام) سے متعلق مخصوص سوالات بھی شامل ہوں گے جن کا خصوصی ارتکاز ''خود لحاظی'' پر ہوگا۔

اب زندگی کی جہتوں کے چارٹ پر نظر ڈالیے اور اس جہت و تعین کیجیے جس سے آپ نے پہلے نمٹنا ہے اور اس جہت کے لیے اقدام نمبر ا اور اقدام نمبر ۲ مکمل کیجیے۔

قدم نمبر ۳: جب آپ زیر غور جہت زندگی کے لیے دونوں قسم کے صفحات پر اندراج مکمل کرلیں تو واپس جائیں اور اقدام نمبر ۲ (حقیقی صفحہ) کے لیے دیے گئے ہر جواب کو پڑھیں۔ خاص طور سے ان مقامات پر نظر رکھیں جہاں آپ نے اپنے بارے میں فیصلے کیے ہیں یا جہاں آپ نے محدود کرنے والے اعتقادات ظاہر کیے ہیں۔ یاد رکھیے کہ یہ محدود کرنے والے خیالات، منفی خصوصیات ہیں جن کے بارے میں آپ نے خود کو تعین دلا رکھا ہے کہ یہ آپ کا جزو ہیں: مثال کے طور پر ''میں اپنی طبیعت کے اعتبار سے غبی اور بے کیف ہوں'' یا ''میں جو بھی کام شروع کرتا ہوں، اسے ختم نہیں کرسکتا''۔ جب بھی آپ ایسے کسی محدود کرنے والے اعتقاد کو دیکھیں، اس کے گرد سرخ دائرہ لگادیں۔ آپ ان بیانات کا بعد میں حوالہ دینے والے ہیں چنانچہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان تمام کے گرد سرخ دائرہ لگ جائے۔

قدم نمبر ۴: اب آپ ان تمام رکاوٹوں کا اندراج کرنے کے لیے تیار ہیں۔ جن پر قابو پانا زندگی کی اس جہت میں حقیقی سے تمثیلی کی طرف آنے کے لیے ضروری ہے۔ جہاں آپ ہیں وہاں سے اس طرف جانے والے راستے میں جہاں آپ جانا چاہتے ہیں کھڑی ہر رکاوٹ کا آپ جائزہ لیں گے۔ اس طریقہ کار کی تشکیل کے لیے آپ کو اپنی کاپی میں درج ذیل امور پر دوبارہ نظر ڈالنا ہوگی:

☆ منفی حدود یا پابند کرنے والے اعتقادات کی فہرست (اسائمنٹ نمبر ۵)
☆ منفی طرز ہائے عمل کی فہرست (اسائمنٹ نمبر ۶)
☆ غیر صحت مند حساب کتاب کی فہرست (اسائمنٹ نمبر ۶)

آپ کو زندگی کے ہر اس موقعے کے بارے میں جو آپ کے راستے میں رکاوٹ ہے، سوچنا اور لکھنا بھی ہوگا۔ اس کی مثالیں درج ذیل ہوسکتی ہیں۔

☆ پیسے کی کمی
☆ ایسا شریک زندگی جو آپ کے اعتماد کو تباہ کرسکتا ہے۔
☆ آپ کے طرزِ زندگی کے انتظامات

☆ آپ کی تعلیمی کمی

ان تمام اشیا کی ایک واحد اور جامع فہرست بنایئے جو آپ کے راستے میں رکاوٹ بن سکتی ہیں چاہے وہ اندرونی ہوں چاہے بیرونی۔

قدم نمبر ۵: مرحلہ نمبر ۴ کے متضاد، یہ مرحلہ آپ کو اس بات پر غور کرنے کی دعوت دیتا ہے کہ زندگی کے اس شعبے میں حقیقی سے تمثیلی کی طرف بڑھنے کے لیے جو کچھ آپ نے حاصل کیا ہے۔ ان میں کیا چیزیں آپ کی مددگار ہیں۔ آپ کے وسائل کیا ہیں، آپ حقیقت سے ہدف کی طرف بڑھنے کے لیے اپنی زندگی کی کون سی چیزوں کا بہترین استعمال کرسکتے ہیں۔ اس کی مثالوں میں درج ذیل شامل ہوسکتی ہیں۔

☆ ایک مددگار خاندان

☆ ایک اچھی ملازمت

☆ ذہانت

☆ ایک واضح عزم

☆ موجودہ صورتحال کی تکلیف

☆ یہ احساس کہ میرے پاس گنوانے کے لیے کچھ نہیں ہے

قدم نمبر ۶: ایس یو ڈی ایس سکیل (دم اطمینان کے داخلی یونٹوں کا سکیل) نفسیات میں ایک معروف وسیلہ کار ہے جس کی وجہ سے آپ اس تکلیف کے درجے کی مقدار کا تعین کرسکتے ہیں جو آپ کسی مخصوص جہت زندگی کی موجودہ ملکیت سے متعلق سمجھتے ہیں۔ کہنے دیجئے کہ آپ کی شیٹ یہ بتائی ہے کہ آپ کے جذبہ خودلحاظی کی حقیقی سطح مثالی درجے ۱۰ کے بجائے محض ۶ ہے۔ سوال یہ ہے کہ آپ اس تفاوت سے کتنے پریشان ہیں۔ آپ کے خیال میں آپ کو درپیش تکلیف کا کتنا حصہ آپ کے حقیقی اور مثالی جذبہ خودلحاظی میں موجود اس فرق کی وجہ سے ہے؟ اس بے اطمینانی کو صفر (کوئی بے اطمینانی نہیں) سے لے کر ۱۰ (اتنی صحت تکلیف کہ آپ اسے مزید ایک دن بھی برداشت نہیں کرسکتے) تک نمبروں میں بیان کیجئے۔ نمبر نیچے لکھئے۔

قدم نمبر ۷: بتایئے کہ درج ذیل چار درجوں میں سے کون سا درجہ اس جہت زندگی میں تبدیلی کے لیے آپ کی ترجیح کو سب سے زیادہ بہتر انداز میں پیش کرتا ہے۔ لکھئے۔

فوری: زندگی میں تبدیلی کی ضرورت یا خواہش بہت زیادہ پریشانی کا باعث ہوتی ہے۔ یہ غالباً آپ کے لیے تکلیف کا بہت زیادہ درجہ پیدا کرتی ہے اور آپ کی سوچ پر اتنی غالب آجاتی ہے کہ کسی اور معاملے پر سوچنے کے لیے آپ کے پاس وقت، جذبہ یا توانائی باقی ہی نہیں رہتی۔ اس جہت میں تبدیلی لانا نہایت نازک اہمیت کا حامل مقابلہ ہے۔

۲۔ بلند: آپ کے خیالات، احساسات اور توانائی پر ایک بلند ترجیح غالب ہے اگر یہ ترجیح اس درجے کی نہیں جتنی فوری درجے کی ہوتی ہے، یہ ایسی تشویش ہے جو زندگی میں آپ کو پیش آنے والے عمومی چیلنجوں پر پیدا ہوتی ہے۔ اونچی ترجیح کے درجے میں کچھ لکھنے کا مطلب یہ ہے کہ اگرچہ اس کی وجہ سے آپ کو بہت زیادہ تکلیف کا سامنا نہیں ہے لیکن بلاشبہ اس سے آپ کی زندگی درہم برہم ہوتی ہے۔ اس لیے اس پر سنجیدگی سے توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

۳۔ درمیانی: درمیانے درجے کی ترجیحی تشویش تبدیلی کی مستحق ہے۔ چاہے یہ آپ کی سوچوں پر مسلط نہ بھی ہو۔ آپ کو مسئلے کا احساس ہے اور اس کا قریب سے جائزہ لے رہے ہیں۔ اگرچہ یہ مسئلہ آپ کی توجہ چاہتا ہے لیکن آپ کے سامنے کچھ دوسرے امور ہیں جن کے لیے اس درمیانی اہمیت کے مسئلے سے پہلے آپ کی کوششیں اور توانائی کا صرف ہونا جائز ہے۔ فوری اور اونچی ترجیحات والے شعبوں میں تبدیلی لانے کے بعد آپ دوسرے شعبوں کی طرف متوجہ ہو سکتے ہیں۔

۴۔ کم: یہ وہ پریشانیاں ہیں جن کے ساتھ آپ کا گزارا ہو سکتا ہے۔ آپ ان سے آگاہ ہیں اور ان میں تبدیلی دیکھنے کے خواہاں بھی ہیں۔ لیکن فی الوقت ان کی اہمیت کچھ زیادہ نہیں۔

زندگی کی جہت: مثالی=۱۰

پہلا قدم: اگر اس جہت میں میری زندگی ۱۰ نمبر کے مطابق ہوتی تو

الف: میرے طرز عمل میں یہ خصوصیات ہوتیں۔

☆ میں کیا کر رہا ہوتا

☆ میں کہاں کر رہا ہوتا؟

☆ کس کے ساتھ؟

☆ دوسرے لوگوں کے ساتھ میرا طرزِ عمل اور رویہ کیا ہوتا؟
☆ وہ میرے طرزِ زندگی کے بارے میں کیا الفاظ استعمال کرتے؟
ب: میرے اندرونی احساسات کی خصوصیات یہ ہوتیں۔
☆ میں اپنے بارے میں کیا محسوس کرتا؟
☆ میں اپنے آپ کو کس قسم کے پیغامات دیتا؟
☆ صبح کے وقت میں باقی دن کے بارے میں کیا سوچتا؟
☆ ناگزیر دشواری یا چیلنج کا سامنا کرتے ہوئے بھی میرے کون سے اندرونی جذبات کے اشارے مجھے یہ بتاتے کہ میں اب بھی ۱۰ نمبر کے مطابق زندگی گزار رہا ہوں۔
ج: غائب ہونے والی منفی باتیں یہ ہیں:
☆ کون سے غیر مطلوبہ نتائج مجھے حاصل ہونا بند ہو جاتے؟
☆ کس قسم کے مایوس کن، خطرناک، پریشان کن اور تکلیف دہ لمحات سے مجھے نجات مل جاتی؟ میری روزمرہ زندگی کا کون سا حصہ رونما ہونا بند ہو جاتا؟
☆ لوگوں کی طرف سے مجھے مختلف قسم کے ردِعمل کا مسلسل سامنا رہتا ہے۔ ان میں کس قسم کے ردِعمل کا خاتمہ ہو جاتا؟
☆ مجھے کس طرح پتہ چلے گا کہ یہ منفی باتیں ختم ہو گئی ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ایک منفی بات وزن کا زیادہ ہونا ہے تو وزن بتانے والی مشین سے مجھے پتہ چل جائے گا کہ اب زیادہ وزن ختم ہو گیا ہے۔ منفی باتوں کے غائب ہونے کا پیمانہ کیا ہوگا؟
د: مثبت باتیں جواب موجود ہیں:
☆ دوسرے لوگوں سے مجھے کس ردِعمل کا سامنا ہوگا یعنی یہ کہ مجھے ان سے پتہ چل جائے کہ میں اب اس شعبے میں ۱۰ نمبر پر ہوں؟
☆ میری روزمرہ کی سرگرمیوں میں کیا بہتری آئے گی؟
☆ اپنی روزمرہ کی معمولات میں سے کون سے حصوں سے میں خاص طور سے مختلف اندوز ہو سکوں گا۔
☆ مجھ میں جسمانی طور پر کیا کیا بہتری آئے گی؟ کیا میرے جسم، میرے طرزِ نشست و برخاست میرے چہرے کے اظہار، میرے بلڈ پریشر، سانس لینے کے عمل میں ایسی

تبدیلیاں ہوں گی جن سے مجھے اور دوسرے لوگوں کو پتہ چل جائے گا کہ میں ۱۰ نمبر پر ہوں؟

☆ میں کون سے وسائل روبہ کار لاؤں گا؟

حقیقی خود تشخیصی......=.(۱-۱۰)

قدم نمبر۲، چونکہ میں زندگی کی اس جہت میں عملاً..... کی سطح پر ہوں۔

الف: میرا حقیقی متعلقہ طرز عمل یہ ہے:

☆ میں کس قسم کے ایسے کام کرتا ہوں جن پر مجھے بعد میں افسوس ہوتا ہے؟

☆ میرے کاموں کی وہ کون سی مخصوص تفصیلات مجھے بتاتی ہیں کہ میں مندرجہ بالا درجے کی سطح پر ہوں۔ مجھے کس طرح پتہ چلتا ہے کہ اس شعبے میں میرے اندر کمی ہے۔

☆ زندگی کی اس جہت میں اپنی خامیوں کو چھپانے کے لیے میں لوگوں کو کیا بتاتا ہوں؟ کیا بہانے تراشتا ہوں؟ زبانی بہانوں کے علاوہ کیا میں کوئی مخصوص کارروائیاں بھی اس مقصد کے لیے کرتا ہوں؟

☆ کیا کچھ لوگ ایسے ہیں جو ناپسندہ طرز عمل کا باعث بنتے ہیں، وہ مجھے اس طرح کا عمل کرنے پر مجبور کرنے کے لیے کیا کرتے ہیں؟ جب وہ اس طرح کے طرز عمل کا مظاہرہ کرتے ہیں تو میرے ردعمل کا طریقہ کیا ہوتا ہے؟ میں بالعموم کس طرح کے منفی اقدامات اٹھاتا ہوں؟

☆ کیا میری زندگی میں کچھ ایسے اہم لوگ ہیں جو ایسے کام کرتے یا ایسا کچھ کہتے ہیں جن سے مجھے پتہ چلتا ہے کہ اس شعبے میں مجھے کوئی مسئلہ ہے؟

ب: میرے حقیقی اندرونی احساسات یوں ہیں:

☆ زندگی کی اس جہت کے بارے میں میرا فوری جذباتی ردعمل کیا ہے؟ جب میں اپنی زندگی کے اس شعبے کے بارے میں سوچتا ہوں تو میرا فوری جذباتی ردعمل کیا ہوتا ہے۔

☆ جب مجھے اس شعبے میں کسی مشکل کا سامنا ہوتا ہے تو وہ کون سے جذباتی اشارے ہوتے ہیں جو مجھے بتاتے ہیں کہ یہ معاملہ میرے لیے تکلیف دہ ہے۔

☆ اس شعبے میں کسی بحران پر کس طرح محسوس کرتا ہوں؟

☆ اپنی کوتاہیوں کے لیے خود کو میں کیا جواز پیش کرتا ہوں؟ میں خود کو مسائل کی وضاحت کیسے کرتا ہوں؟

ج: جو منفی باتیں اس وقت موجود ہیں:

☆ اس شعبے میں مسائل کی مادی علامات کیا ہیں؟ اس شعبے کی وجہ سے پیش آنے والی تکالیف کی نوعیت کیا ہے؟

☆ لوگوں سے غیر مطلوبہ طرز عمل جس کا قریباً ہر وقت ہی سامنا رہتا ہے، کی نوعیت کیا ہے؟

☆ کیا مجھے ایسا لگتا ہے کہ جیسے میں نے اس شعبے یں کوئی نقاب اوڑھ رکھا ہے؟ یہ نقاب کس طرح کا ہے؟ کیا یہ وہ جہت زندگی ہے جس میں میں کبھی ''اصلی میں'' نہیں رہا؟

☆ میں اپنے آپ سے اس بات کی وضاحت کس طرح کرتا ہوں کہ میں مندرجہ بالا سطح پر کیوں ہوں؟ مسائل کو بڑھانے میں میرا اپنا بھی کوئی کردار ہے۔

☆ مجھے کن رکاوٹوں کا سامنا ہے؟

ج: مثبت باتیں جو نہیں ہیں لیکن ان کی ضرورت ہے۔

☆ ایسی کیا چیز غیر موجود ہے جو ہوتی تو اس شعبے میں میری سطح نمایاں طور پر بلند ہو جاتی؟

☆ مجھے دوسرے لوگوں سے کیا چیز سننے یا ان سے کن محسوسات کی ضرورت ہے جو میں اس وقت ان سے سن سنتا اور نہ وہ میرے بارے میں اسے محسوس کرتے ہیں؟

☆ میں لوگوں سے کس بات کے بارے میں یہ چاہتا ہوں کہ وہ اسے کرتا یا کہنا چھوڑ دیں۔

☆ اس شعبے میں تسکین یا تکمیل کس شے پر مشتمل ہوتی؟

قدم نمبر۳: دوسرے قدم سے تمام فیصلوں اور محدود کرنے والے اعتقادات پر سرخ دائرے لگائیے۔

قدم نبر۴: زندگی کی اس جہت میں حقیقی سے مثالی کی طرف بڑھنے کے لیے جن رکاوٹوں کو دور کیا جانا ضرور ہے ان کی فہرست بنائیے:

قدم نمبر۵: اس جہت زندگی میں حقیقی سے مثالی کی طرف بڑھنے کے لیے اپنے وسائل کی فہرست سنائیے۔

قدم نمبر٦: اپنے عدم اطمینان کے یونٹ کا درجہ مقرر کیجئے (کیوں)

قدم نمبر ۷: زندگی کی اس جہت میں تبدیلی کے لیے میرا محرک یہ ہے (ایک لکھیے، فوری، بلند، درمیانہ یا ہلکا)

اب آپ کو درجہ بندیوں اور جہت زندگی کے چارٹ میں مرحلہ بہ مرحلہ پیش رفت کی ضرورت ہے۔ زندگی کی ہر اس جہت کے لیے جو آپ کے خیال میں تبدیلی کے مستحق ہے، دو صفحات اپنا تجزیہ خود کرنے کے لیے مخصوص کیجئے۔ اس صحیح انداز میں کرنے کے لیے وقت دیجئے۔ یہ مت سمجھئے کہ آپ یہ سارا عمل ایک ہی نشست میں کرلیں گے۔ اس کے بجائے میں مشورہ دوں گا کہ اگر ضرورت ہوتو آپ اس کام کو کئی دنوں میں تقسیم کرلیجئے۔ لیکن اپنے آپ سے وعدہ کیجئے کہ آپ کب تک اس تجزیے کو عمل کرلیں گے۔ یہ بھی اچھی تجویز ہے کہ اس اہم کام کو کرنے کے لیے ان کے ایک مخصوص حصے میں وقت کی خاص مقدار متعین کرلیجئے۔

اسائنمنٹ نمبر ۱۶: تمام درجہ بندیوں اور زندگی کی جہتوں میں جب آپ تجزیہ مکمل کرلیں تو گزشتہ صفحات پر درج ترجیحات کے خلاصہ پر نظر ڈال لیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ اس کے چار کالم ہیں۔ ہر ایک کا عنوان اس کی ترجیح کی سطح (فوری، بلند، درمیان اور ہلکی) کے مطابق ہے۔ اس چارٹ میں آپ کو اپنی ترجیحات ترتیب دینے میں مدد ملے گی۔ فرض کیجئے کہ آپ محسوس کرتے ہیں کہ زندگی کی جانچ جہات میں تبدیلی لانے کی نوعیت نہایت فوری ہے۔ تو آپ کو ان جہات زندگی کو نزولی اعتبار سے ترتیب دیں۔ مطلب یہ کہ ان پانچ میں سے سب سے زیادہ فوری تبدیلی کی ضرورت کون سی جہت زندگی کو ہے۔ یہ فوری کے کالم میں پہلے نمبر پر آئے گی۔ اس کے نیچے آپ دوسری، تیسری، چوتھی اور پانچویں فوری جہت زندگی کا اندراج کریں گے۔ براہِ کرم زندگی کی ہر جہت کے لیے اس طریقے پر عمل کریں گے کہ ان میں سے ہر ایک ترجیحات کے چارٹ میں درج ہوجائے۔ چنانچہ اگر آپ نے خود لحاظی اور مالی معاملات دونوں خانوں میں ۵ عدد پر دائرہ لگایا ہے اور تعلیم صحت میں ۸ کے عدد پر تو آپ اس طرح جمع کریں ۴+۴+۸+۸ اور حاصل عدد ۲۴ کو درجہ بندیوں کی تعداد یعنی ۴ سے تقسیم کریں تا کہ اس وسیع تر درجہ بندی کا مجموعی اوسط ۶ حاصل ہوجائے۔

ترجیحات کے مختصر چارٹ

فوری بلند درمیانی ہلکی

اب اپنی تمام محنت کا جائزہ لینے کے لیے زندگی کی پانچ جہتوں کے مختصر خاکے کے چارٹ تیار کیجئے۔ وہ (ہر ایک جہت کے لیے ایک) اس کی ایک مثال پچھلے صفحات پر دی گئی ہے۔ یہ کام آپ اس وقت کریں گے جب آپ نے زندگی کی جہتوں کے چارٹ میں شامل تمام جہات کا خود تجزیہ کرنے کا مرحلہ وار عمل کرلیا ہوگا۔ آپ دیکھیں گے کہ ''ذاتی'' کی درجہ بندی کے تحت جہات زندگی کے مختصر خاکے کی مثال والے صفحے میں ہر جہت کے لیے اسے ۱۰ تک کا تسلسل ہے، ہر تسلسل میں ایک سے مخصوص جہت زندگی کے معیار کے حوالے سے اپنے ازخود کیے گئے تجزیئے کو لکھئے۔ صفحے کے آخر میں ایک مجموعی خانہ ہے۔ جو مجموعی تجزیئے کے لیے اس میں خلاصے والے صفحے پر معیار اوسط درج کیجئے۔ جہات زندگی کے خلاصے کا خاکہ آپ کو یہ جائزہ لینے کا موقع فراہم کرتا ہے کہ آپ نے ہر جہت زندگی میں اپنا درجہ کہاں متعین کیا ہے اور آپ کو یہ بھی بتاتا ہے کہ زندگی کے اس شعبے میں آپ کی مجموعی سطح کیا ہے۔ یہی عمل آپ زندگی کے پانچوں شعبوں میں کریں۔

نوعیت: ذاتی

خودلحاظی ۱۔۲۔۳۔۴۔۵۔۶۔۷۔۸۔۹۔۱۰

تعلیمی ۱۔۲۔۳۔۴۔۵۔۶۔۷۔۸۔۹۔۱۰

تعلیمی ۱۔۲۔۳۔۴۔۵۔۶۔۷۔۸۔۹۔۱۰

صحت ۱۔۲۔۳۔۴۔۵۔۶۔۷۔۸۔۹۔۱۰

مجموعی ۱۔۲۔۳۔۴۔۵۔۶۔۷۔۸۔۹۔۱۰

اب اپنی کاپی کے ایک صاف صفحے پر فیصلے اور محدود کرنے والے اعتقادات لکھیے۔ اپنے تجزیئے کے اصل صفحات کی طرف واپس آیئے اور ہر اس فیصلے اور محدود کرنے والے طرزِ عمل کو تلاش کیجیے جس کے گرد آپ نے سرخ دائرہ لگایا تھا۔ اس نئے صفحے پر ان کو درج کیجیے۔ جب آپ اس فہرست کو مکمل کرلیں تو آپ کے سامنے ان تمام چیزوں کا جائزہ ہوگا جن پر آپ یقین کرتے ہیں اور اس طرح منفی مکالمے کی اصطلاح میں ان کی پروگرامنگ ہورہی ہے۔

آخری قدم کے طور پر اور پروگرامنگ کی اصطلاح میں ہی، اپنی توجہ اپنی موجودہ زندگی کے حوالے سے مجموعی ترجیحات پر مرکوز کیجیے۔ میں ان چیزوں کا ذکر کررہا ہوں جن کو آپ سب سے زیادہ اہم اور عزیز سمجھتے ہیں۔ یہ ان مخصوص تبدیلیوں سے مختلف ہے جن کی ترجیح آپ نے متعین کی تھی۔ یہاں آپ کو معاملہ مطلوبہ تبدیلیوں سے نہیں بلکہ ان سے ہے جن کے بارے میں آپ فکر مند ہیں، مہیا کی گئی جگہ میں آپ اپنی کی پانچ سب سے اونچی ترجیحات لکھیے۔ جگہ نمبر ایک میں آپ اس کا ذکر کیجیے جو زندگی میں آپ کے لیے سب سے اہم ہے۔ اس کے بعد دوسری سب سے اہم شے کا اور اسی طرح نمبر پانچ تک لکھتے جایئے۔ مجھے اندازہ ہے کہ ان میں سے بعض کے درمیان زیادہ فرق نہیں لیکن اس کے باوجود خود کو انہیں پانچ ترجیحات میں تقسیم کرنے پر مجبور کریں۔ اس پر بہت احتیاط سے غور کیجیے اور سچے دل سے تلاش کیجیے ان میں سب سے اہم کیا ہے۔

ترجیحات

۱۔

۲۔

۳۔

۴۔

۵۔

ابھی آپ کی یہ اہم مشق ختم نہیں ہوئی۔ اب نیچے دی گئی جگہ استعمال کرتے ہوئے نزولی ترتیب میں لکھیئے کہ آپ کن امور پر وقت صرف کرتے ہیں۔ جگہ نمبر ایک میں وہ سرگرمی یا کام لکھیئے جس میں آپ اپنے اوقات کار سب سے بڑا حصہ صرف کرتے ہیں۔ ایمانداری اور صحت کے ساتھ کام کیجئے۔ مثال کے طور پر ان میں ۲۴ گھنٹے ہیں۔ اگر آپ ۸ گھنٹے سوتے ہیں تو کام کے ۱۶ گھنٹے بچے جو مختلف کاموں پر تقسیم ہوتے ہیں۔ اگر آپ روزانہ ۱۰ گھنٹے کام پر صرف کرتے ہیں جن میں کام پر آنے جانے کا وقت بھی شامل ہیں تو آپ دیکھیں گے کہ آپ سب سے زیادہ وقت اپنے کام پر صرف کرتے ہیں۔ اس کے بعد چھ گھنٹے ہیں تو ٹی وی دیکھنا آپ کی دوسری ترجیح ہے۔ یہ محض مثالیں ہیں۔ ایک لمحہ صرف کرکے ایمانداری اور صحت کے ساتھ وقت کی اپنی تخصیص دی گئی جگہ میں پُر کیجئے۔

وقت کی تخصیص کا خاکہ

سرگرمی	وقت کی تخصیص
ا	ا۔
۲۔	۲۔
۳۔	۳۔
۴۔	۴۔
۵۔	۵۔

اس سفر میں تفویض کیے گئے تمام مراحل کو طے کر چکنے کے بعد غور کیجئے کہ آپ نے کچھ مکمل کیا ہے۔ آپ نے اپنی زندگی کا منظّم اور تفصیلی تجزیہ مکمل کرلیا ہے جو جہات زندگی میں تقسیم تھا۔ تمام تر امکان یہی ہے کہ اب آپ کی نوٹ بک پر جو لکھا ہے وہ آپ کے

بارے میں کیا گیا اب تک کا سب سے زیادہ معروضی اور تفصیلی تجزیہ ہے۔ اور اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ نے معلومات کا جو اتنا بڑا انبار لگایا ہے، اس میں کہیں کھو نہ جائیں، آپ کے خلاصے والے صفحات ''بڑی تصویر'' دیکھنے میں آپ کے مددگار ہوں گے۔

اب میں اس سارے مواد کا کیا کروں؟ آپ کے لیے ان اطلاعات کا سب سے پہلا استعمال یہ ہونا چاہیے کہ اس کا دوبارہ جائزہ لے کر یہ دیکھیں کہ کیا آپ اپنی زندگی میں بعض موضوعات کا تعین کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

- ☆ خود سے پوچھئے کہ آپ کی حقیقی اور مطلوبہ مطابقت میں کتنا فرق ہے؟ کیا مطابقت کی یہ سطحیں بہت زیادہ حد تک متنوع ہیں یا محض بہت معمولی حد تک؟
- ☆ کیا آپ کے مسائل کا زیادہ تر ہجوم آپ کی زندگی کے ایک دوزمروں میں ہے یا آپ کی پوری زندگی پر محیط ہے؟
- ☆ آپ کے فیصلوں اور محدود کرنے والے طرز عمل کے موضوعات کیا ہیں؟ دوسرے الفاظ میں کیا وہ کسی بھی قسم کے حالات میں، جو کچھ آپ کہنا چاہتے ہیں، ان سے مطابقت رکھتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ خود پر شک اور یا خود سے نفرت میں پھنسے ہوئے ہیں؟
- ☆ آپ کے احساسات کس طرح کے ہیں۔ کیا یہ غصے پر مبنی ہیں یا خوف، تکلیف یا کسی اور طرح کی کیفیت؟
- ☆ کیا آپ کی طبعی، جذباتی اور روحانی توانائی کسی اور طریقے سے بھی کافی ضائع ہو رہی ہے؟
- ☆ جب آپ اپنی ترجیحات کے خلاصے کا چارٹ دیکھتے ہیں تو کیا آپ ان چیزوں میں کوئی متوازی باتیں دیکھتے ہیں جن کو آپ نے مختلف زمروں میں رکھا ہوا ہے؟ مثال کے طور پر وہ چیزیں جو آپ نے بہت فوری کارکردگی کی نہج کے زمرے میں رکھی ہیں یا وہ شاید جو زیادہ والی ذاتی اور نجی نوعیت کی ہیں؟
- ☆ کیا آپ کی ترجیحات کا رجحان دوسرے لوگوں کو ملوث کرنے کا ہے یا ان کا زیادہ تر یا مکمل ارتکاز خود آپ پر ہے؟
- ☆ ٹائم فریم کے بارے میں کیا معاملہ ہے؟ کیا آپ کی فوری ترجیحات کا زیادہ مختصر المعیاد

میں یا طویل المعیاد؟

ان سوالات کا جواب دیجئے اور ان کا بھی جو ذہن میں آسکتے ہیں تا کہ آپ کو اس کا بہتر اندازہ ہو سکے کہ آپ زندگی میں کہاں ہیں اور اپنے ہدف کے لیے آپ کو کس قسم کے ٹائم فریم کی ضرورت ہے۔ اس قسم کی بصیرت اور جائزے سے آپ کو زندگی میں صحیح سمت میں پیش رفت کے لیے بہت زیادہ فائدہ حاصل ہوگا۔

اسائنمنٹ نمبر ۱۷

اب آپ نے قدم بہ قدم تجزیئے کے نتائج اپنے خلاصے کے صفحات پر منتقل کر دیئے ہیں۔ اور آپ اپنے جوابات میں بعض موضوعات کا تعین کرنے کی کوشش بھی کر چکے ہیں۔ اور اگر تمام چیزوں میں نہ سہی تو بیشتر چیزوں میں کچھ اچھا ہے اور کچھ برا ہے۔ قدم بہ قدم تجزیئے کا اچھا حصہ یہ ہے کہ ایک مستقل اور بھر پور کام، یعنی آپ کی پوری زندگی کے تجزیئے کو، قابل انتظام بنا رہا ہے۔ تجزیئے کا منفی پہلو یہ ہے کہ جب اس کو تقسیم کرتے ہیں تو آپ اس چیز کے اصل ذائقے سے محروم ہو سکتے ہیں۔ جسے آپ ٹکڑوں میں تقسیم کر رہے ہیں۔ اس کی مثال ایسے ہے جیسے آپ کیک کھانے کے بجائے اس کے جزا الگ الگ کر کے کھا رہے ہیں۔ کیک کے ٹکڑے کا ایک مخصوص ذائقہ اور آمیزہ ہوتا ہے جو اس وقت باقی نہیں رہتا جب آپ پہلے چینی کھائیں، پھر مکھن کھائیں اور پھر آٹا۔ اگر زندگی کو ٹکڑوں میں تقسیم اسے قابل انتظام اور قابل فہم بنا دیتی ہے۔ تو یہ بات اہم ہے کہ ہم آپ کی زندگی کی ساخت اور ذائقے کو برقرار رکھیں۔

نتیجہ یہ ہے کہ آپ کا آخری لیکن یکساں اہم تشخیص کام یہ ہے کہ آپ اپنا مطلوبہ کرداری خاکہ لکھیں۔ کیسے اور کیوں کی زیادہ تفصیل میں جائے بغیر، اہم بات یہ ہے کہ آپ اس بات کی گہری واقفیت حاصل کر لیں کہ اپنے مقاصد حاصل کر لینے کے بعد آپ اپنی زندگی کو کس طرح دیکھنا اور محسوس کرنا چاہیں گے۔ یہ کرداری خاکہ آپ کے لیے قطب ستارہ بن سکتا ہے جس کی وجہ سے آپ صحیح سمت میں گامزن رہ سکتے ہیں۔ ہم اس بارے میں قدرے تفصیل ہے سے بات کر چکے ہیں کہ جب آپ وہ سب کچھ حاصل کر لیں جو کرنا چاہتے ہیں تو کسی مخصوص جہت میں ؔپ کی زندگی کس طرح کی نظر آئے گی اور کیسی محسوس

ہوگی۔ اب میں ایک وسیع تر پیمانے پر آپ کی زندگی کے بارے میں بات کر رہا ہوں۔ اب میں اس بارے میں بات کرنا چاہتا ہوں کہ نیچے عرشے کے بجائے آپ کی زندگی ۱۰ ہزار فٹ اوپر سے کیسے نظر آئے گی۔

میں مشورہ دیتا ہوں کہ آپ یہ کرداری خاکہ اس طرح دیکھیں گویا آپ کسی دل فگار ڈرامے میں مرکزی کردار ادا کرنے والے کسی شخص کا کوئی پارٹ لکھ رہے ہیں۔ یہاں ڈرامائی کھیل آپ کی زندگی ہے اور مرکزی کردار خود آپ ہیں۔ اگر آپ مرکزی کردار کا کا پارٹ لکھ رہے ہوں تو آپ کو یہ کام اس طرح کرنا ہوگا کہ یہ کردار ادا کرنے والا شخص کردار کے لہجے، موڈ، طرز عمل، کردار کی شخصیت کی ساخت اور راستے کو سمجھ سکے۔ آپ کو اداکار پر یہ واضح کرنا ہوگا کہ کردار کے اندرونی محسوسات کیا ہیں اور خارجی طور پر اس طرز عمل کیا ہے۔ اس مرحلے پر، ایک بار پھر، آپ کا تعلق کیسے اور کیوں سے نہیں ہے بلکہ صرف اس بات سے ہے کہ آپ کے کردار کو کیسا نظر آنا چاہیے۔ کس طرح کا محسوس ہونا چاہیے اور اسے کس طرح عمل کرنا چاہیے۔

یہ اسائمنٹ کچھ تصوراتی اور تخیلاتی سوچ کا تقاضا کرتی ہے۔ اس محدود کام میں یہ بات تعمیری طرز فکر ہوسکتی ہے۔ جب میں آپ سے کہتا ہوں کہ اس کرداری خاکے کے اندر آپ کو یہ بیان کرنے کی ضرورت ہے کہ جب آپ اپنی مطلوبہ چیزوں کو حاصل کر لیں تو آپ کس طرح محسوس کریں گے تو میں یہ بات جانتا ہوں کہ اس کے لیے کچھ قیاس آرائی کی ضرورت ہے۔ لیکن یہ بالکل وہی چیز ہے جسے آپ کو کرنے کی ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ دوڑنے اور جیتنے کا خواب دیکھیں تو میں چاہتا ہوں کہ آپ اس بارے میں بات کریں کہ جب آپ فنش لائن پر پہنچیں اور یہ جانیں کہ آپ نے ریس جیت لی ہے تو کیسا محسوس ہوگا۔ مجمع سے تعریفی آوازوں کا شور سننا اور یہ جاننا کہ یہ آپ کے لیے ہے، کیسا لگے گا۔ اس کام کا تقاضا ہے کہ آپ اپنے تصور میں خود کو اس مقام پر رکھیں تاکہ آپ ان محسوسات کی شناخت کر سکیں اور انہیں اپنے قطعی ستارے کے حصے کے طور پر استعمال کریں۔ یہ ان چند کمیاب مواقع میں سے ہے جب تصوراتی زندگی تعمیری بن جاتی ہے۔ آپ جہاں جا رہے ہیں، اس سے مانوس ہونے کا لطف اٹھائیں۔

ایک عورت نے، جس کے ساتھ کئی برس قبل میں نے بہت محنت سے کام کیا تھا، یہ

اسائنمنٹ غیر معمولی طور پر مکمل کی تھی۔ اس نے مجھے اجازت دی تھی کہ میں اس کے کام کے اقتباسات یہاں شامل کرلوں۔ کیرول کی مثال دینے کا مطلب یہ نہیں کہ یہ آپ کے کرداری خاکے کا جزو ہے۔ اس کے بجائے یہ ان مسائل کی مثال ہے جو آپ حل کرنا چاہتے ہیں۔ اس مقصد کو ذہن میں رکھتے ہوئے اسے پڑھیے اور خود کو اس ڈرامے میں شامل کیجئے جو آپ ہی کی زندگی ہے۔ اس کا کام نیچے ہے۔ یہ خیال رکھئے کہ اس نے اپنے بارے میں کچھ اس طرح لکھا ہے جیسے وہ کوئی اور شخص ہو۔

''میں مستقبل میں''

کیرول تیس سال کی ہے لیکن کم عمر دکھائی دیتی ہے کیونکہ وہ بہت مسکراتی ہے اور اس کی آنکھیں چمکدار ہیں۔ اپنی زندگی میں جو کچھ ہو رہا ہے وہ اس کے بارے میں پرُامید اور پرجوش نظر آتی ہے۔ وہ دماغی ، جسمانی اور جذباتی طور پر، اپنے وجود کے ان پہلوؤں پر ہر روز توجہ دے کر اپنا خیال رکھتی ہے وہ دکھ، غصہ یا ناراضگی کو سر پر سوار نہیں کرتی بلکہ ان سے نبرد آزما ہوتی ہے۔ وہ باقاعدگی سے ورزش کرتی ہے لیکن بہت زیادہ نہیں، وہ جب ورزش کرتی ہے تو اس سے لطف انداز ہوتی ہے۔

کیرول اپنے گھر میں، باقی لوگوں سے آدھا گھنٹہ پہلے جاگ اٹھتی ہے تاکہ تنہا کچھ وقت گزار سکے۔ وہ کچھ منٹ دعا پر صرف کرتی ہے۔ چند منٹ بائبل پڑھتی ہے اور اس کے بعد اپنے باقی دن کا نقشہ بناتی ہے۔ ہر صبح وہ اپنے خاوند اور دو بچوں کو تھپتھپا کر جگاتی ہے خواہ وہ چاہیں یا نہ چاہیں۔ کیرول اپنے دن کا آغاز زندگی اور امید سے کرتی ہے جس کی وجہ سے وہ خود اور اس کے گھر والے بھی تازگی محسوس کرتے ہیں۔ وہ ان لوگوں کا خیر مقدم کرتی ہے جو اسے کام والی جگہ پر ملتے ہیں۔ دن بھر میں جو لوگ اسے ملتے ہیں وہ ان کے ساتھ پرسکون ہوتی ہے۔ وہ لوگوں سے تعلقات بناتی ہے لیکن زیادہ اصراف نہیں کرتی اگر دوسرے اس کے ساتھ زیادہ گرم جوشی ظاہر نہ کریں تو وہ اسے ذاتی مسئلہ نہیں بناتی۔ وہ توجہ کا مرکز بننے کی ضرورت محسوس نہیں کرتی۔ لیکن ایسا بھی نہیں کہ اس کا وجود نظر ہی نہ آئے۔ اسے خود پر یقین ہے اور اپنے آپ اور دوسروں کے ساتھ بڑی پرسکون ہے۔

کیرول اپنے ماضی کے بندھنوں سے اور اس غصے، نفرت اور ناراضگی کے حصار سے

نکل چکی ہے جو بیتے برسوں میں ان لوگوں کے خلاف پیدا ہوئے تھے جنہوں نے کیرول کو اذیت دی تھی۔ اگرچہ اس نے زندگی میں ہر شخص کے ساتھ صلح نہیں کی لیکن ان کے لیے اس کے دروازے کھلے ہیں اور وہ یہ بات جانتے ہیں۔ اگر وہ اس دروازے میں داخل ہونے کا فیصلہ کر لیں تو وہ انہیں گرم جوشی اور انصاف کے ساتھ خیر مقدم کہے گی۔ اگر وہ ایسا نہیں کرتے تو اسے کوئی فکر نہیں کیونکہ اسے علم ہے کہ رکاوٹ برقرار رکھنے کے ذمہ دار وہ لوگ ہیں، خود وہ نہیں۔

کیرول اپنے دوستوں اور مشغلوں کے ساتھ بھرپور سرگرمی سے پھر مصروف ہے۔ اگرچہ وہ اپنی شادی اور خاندان کے ساتھ پوری طرح وابستہ ہے لیکن اس کی انفرادی زندگی بھی ہے۔ زندگی کے باقی شعبوں کی طرح وہ اپنے خاندان، دوستوں اور ذمہ داری اور تفریح میں توازن برقرار رکھا ہوا ہے۔

یہ اقتباسات کیرول کے مجموعی کرداری خاکے سے لیے گئے ہیں اور اس نے جو کچھ لکھا، اس کے تقریباً ایک تہائی پر مشتمل ہے۔ ان اقتباسات میں شامل موضوعات کے علاوہ اس نے جن دوسرے موضوعات پر بات کی وہ درج ذیل ہیں۔

☆ خودلحاظی
☆ احساس جرم
☆ تحریک
☆ مالی انتظام
☆ مزاج
☆ اپنے آپ کو منوانا
☆ برداشت
☆ فیصلہ سازی
☆ خودنظمی

ایک بار پھر اسے یہ بتانے کے لیے رہنما کے طور پر استعمال کیجیے کہ جب آپ اپنی خواہش کے مطابق تشکیل کر لیں تو آپ کی زندگی کیسی نظر آئے گی یہ آپ کی زندگی کی حکمت عملی کی تشکیل کا ایک اہم حصہ ہے۔ اسے اچھی طرح ادا کریں۔

ذمہ داری سنبھالنا

اب آپ اپنی زندگی میں مرحلہ وار، بامقصد تبدیلی پیدا کرنے کی شروعات کے لیے تیار ہیں۔ اس چیلنج کو قبول کرنے کے لیے آپ کو کمزوری کے بجائے ایک طاقتور مقام سے کام کرنا ہوگا کیونکہ اب آپ ناواقفیت نہیں، آگہی کے عالم میں ہیں۔ آپ کے پاس زندگی کے دس قوانین اور اپنی ذات سے متعلقہ علم موجود ہے۔

13

سات مرحلوں کی حکمت عملی

''سب سے اچھے پیراشوٹ فولڈر وہی ہیں جو خود چھلانگ لگاتے ہیں۔''
(گمنام)

اپنے اہداف حاصل کرنے کے لیے سات قدم

قدم نمبر1: اپنے اہداف کو متعین واقعات یا طرز عمل کی اصطلاحوں میں بیان کیجئے۔ خوابوں کے برعکس جو یا تو اہم تفصیلات کو دھندلا دیتے ہیں یا سرے سے ہی انہیں حذف کر دیتے ہیں، اہداف کے لیے اس بارے میں الجھاؤ کی کوئی گنجائش نہیں ہوتی کہ کون سا مطلوبہ ہے۔ کسی ہدف کو قابل حصول بنانے کے لیے اسے فعال طور پر متعین شدہ ہونا چاہیے۔ دوسرے الفاظ میں ان کا اظہار ان واقعات یا طرز عمل کی شکل میں ہونا چاہیے جو ہدف بنایا جا سکے۔

مثال کے طور پر، خوابوں کی زبان میں سفر کی خواہش محض یہ کہہ کر بیان کی جا سکتی ہے کہ ''میں دنیا دیکھنا چاہتا ہوں'' اس کے برعکس اہداف اور حقائق کی زبان میں اس خواہش کا اظہار اس کام یا طرز عمل کے ذریعے کرنا ضروری ہے جس سے پتہ چل سکے کہ ''میں دنیا دیکھنا چاہتا ہوں'' سے کیا مراد ہے۔ ہدف کے لیے اس قسم کے بیان کی شکل یوں ہو سکتی ہے میں ۵ برسوں تک ہر سال میں مختلف ریاستوں اور ایک بیرونی ملک کی سیر کرنا چاہتا ہوں۔ اب یہ خواہش تین مرحلوں میں تقسیم ہوگئی ہے اور اس طرح کسی مبہم خواب کے برعکس اسے

کہیں زیادہ براہِ راست انداز میں قابل تنظیم بنایا اور اس کی جستجو کی جا سکتی ہے۔

لب لباب

کسی خواب کو ہدف میں بدلنے کے لیے اس کو کام کی اصطلاح میں بیان کرنا چاہیے یعنی یہ کہ کرنا کیا ہے۔ چنانچہ فیصلہ کریں کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔ اپنے ہدف کی شناخت نہایت تعین کے ساتھ کیجئے۔ درج ذیل سوالوں کا جواب جاننا ضروری ہے۔

☆ وہ کیا طرزِ عمل یا کام ہیں جو ہدف کی تشکیل کرتے ہیں؟

☆ جب آپ ہدف طے کر لیں تو کیا کچھ کریں گے اور کیا کچھ نہیں کریں گے؟

☆ جب آپ ہدف حاصل کر لیں گے تو اسے کس طرح پہچانیں گے؟

☆ ہدف حاصل کرنے کے بعد آپ کیا محسوس کریں گے؟

ان سوالوں کے لیے آپ کے جوابات جو ٹھوس تفصیلات کے ساتھ دیئے گئے ہیں، ایسے نشانات راہ بن جائیں گے جو آپ کو یہ بتائیں گے کہ آپ اپنے ہدف کی طرف مؤثر طریقے سے بڑھ رہے ہیں یا نہیں نیز کیا آپ کو اس راستے کے دوران میں کسی اصلاح کی ضرورت تو نہیں۔ یاد رکھیے ''خوش ہونا'' اس ذیل میں نہیں آتا کیونکہ یہ نہ تو کوئی واقعہ ہے نہ طرز عمل۔ جب آپ کسی ہدف کی شناخت کرنے لگیں تو آپ کو اس قسم کے ابہام سے گریز کرنا ہوگا۔ اگر آپ خوش رہنا چاہتے ہیں تو ''خوش'' ہونے کا تعین کریں۔

قدم نمبر۲: اپنے ہدف کو ایسی اصطلاح میں بیان کریں جسے ماپا جا سکے۔ خوابوں کے برعکس اہداف کا اظہار ان نتائج کی اصطلاح میں کیا جانا چاہیے جن کو ماپا جا سکے۔ جو قابل مشاہدہ ہوں اور جن کی مقدار کا تعین ہو سکے کسی شے کو قابل انتظام ہدف کی سطح تک بلند کرنے کے لیے آپ کو اپنی پیش رفت کی سطح کا تعین کرنا چاہیے۔ آپ کو جاننا چاہیے کہ ہدف کا کتنا حصہ آپ نے حاصل کر لیا ہے۔ آپ کے پاس یہ معلوم کرنے کا طریقہ ہونا چاہیے کہ کیا آپ واقعی کامیابی کے ساتھ وہاں پہنچ چکے ہیں جہاں پہنچنا چاہتے تھے۔ خوابوں کی دنیا میں آپ کہہ سکتے ہیں ''میں ایک شاندار اور اطمینان بخش زندگی چاہتا ہوں'' اہداف اور حقائق کی زبان میں آپ شاندار اور اطمینان بخش کے الفاظ کی وضاحت اسی قسم کی تخصیص کے ساتھ کریں گے۔ جو قدم نمبر ایک میں بیان کی گئی ہے اور ساتھ ہی ایسی اصطلاح میں جسے ماپا جا سکے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ان کا اظہار اس انداز سے کریں گے جس سے یہ طے

ہو سکے کہ کتنا ''شاندار'' آپ کے پاس ہے اور وہ کتنا اطمینان بخش ہے۔ متعلقہ سوالات کچھ یوں ہو سکتے ہیں:

☆ اپنی زندگی شاندار بنانے کے لیے آپ کہاں رہائش رکھیں گے؟
☆ آپ کی زندگی کو شاندار بنانے کے لیے کون آپ کے ساتھ رہے گا؟
☆ آپ کے پاس کتنی رقم ہوگی؟
☆ آپ کس قسم کے کام یا سرگرمیوں میں مصروف ہوں گے؟
☆ آپ کا طرزِ عمل کیسا ہوگا؟
☆ بعض سرگرمیوں پر آپ کتنا وقت صرف کریں گے؟

کسی بھی تعداد میں دوسری تفصیلات قابل پیمائش نتائج کی مثالیں بن سکتی ہیں لیکن مجھے یقین ہے کہ آپ نکتہ سمجھ گئے ہوں گے۔

لب لباب

اپنے اہداف کا اظہار قابل پیمائش نتائج کی زبان میں کیجیے تاکہ آپ کو یہ علم ہو سکے کہ کیا آپ ہدف کے قریب پہنچ رہے ہیں، ابھی آپ کو کتنی دور چلنا ہے یا یہ کہ آپ نے ہدف حاصل کر لیا ہے یا نہیں۔ جو سوالات اوپر کیے گئے ہیں، اسی قسم کے سوالات سے اپنے ہدف کی جانچ کیجیے۔

قدم نمبر۳: اپنے ہدف کے لیے وقت کی لکیر مقرر کیجیے۔ خوابوں کے برعکس جو شناخت اور وقت دونوں حوالوں سے مبہم ہوتے ہیں، اہداف اپنے حصول کے لیے مخصوص نظام الاوقات اور تقویم کا تقاضا کرتے ہیں۔ خوابوں کی دنیا سے متعلق کوئی بیان اس قسم کا ہو سکتا ہے کہ ''میں کسی دن امیر ہونا چاہتا ہوں'' اہداف اور حقائق کی دنیا میں بیان ہوگا کہ میں چاہتا ہوں کہ ۳۱ دسمبر ۲۰۰۲ء تک میری آمدنی ایک لاکھ ڈالر سالانہ ہو جائے نظام الاوقات بنا کر آپ ہدف کا احساس پیدا کرتی ہے جو اہم متحرک کا کام کرتا ہے۔ اہداف میں وقت کے حوالے سے حساس تقاضے مضمر ہو جاتے ہیں جو جمود یا تاخیر کی اجازت نہیں دیتے۔

دورانیہ کتنا بھی ہو، اپنا ہدف حاصل کرنے کے لیے تاریخ طے کر لیجیے۔ اگر آپ کا ہدف ۲۰ حصوں میں ۶۰ پونڈ وزن کم کرنا ہے تو آپ کی تاریخ اس کام کے آغاز کے ۲۰ ہفتے بعد ہوگی۔ اس تاریخ سے پیچھے کو آتے ہوئے آپ دیکھ سکتے ہیں کہ آپ دس ہفتوں کے درمیان

نکتے پر کہاں تھے۔ اسی طرح آپ یہ بھی دیکھ سکتے ہیں کہ پانچ ہفتے قبل آپ کہاں تھے اور پھر ۱۵ ہفتے قبل کہاں تھے۔ کیلنڈر کے حساب سے سوچنے کے نتیجے میں آپ کو اپنے منصوبے کے حصوں کا جائزہ لینے اور ہدف کے حصول کے لیے آپ کو کتنی سخت محنت کی ضرورت ہے، اس کا تعین کرنے میں مدد ملتی ہے۔

لب لباب

آپ اپنا ہدف صرف اسی صورت حاصل کر سکتے ہیں جب آپ نے کوئی خاص ڈیڈ لائن مقرر کی ہو۔ جب آپ نہایت احتیاط کے ساتھ یہ متعین کر لیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں تو اس کے حصول کے لیے آپ کو لازماً نظام الاوقات متعین کرنا چاہیے۔

قدم نمبر۴: ایسا ہدف منتخب کیجئے جو آپ کے قابو میں ہو: خوابوں کے برعکس جوان واقعات کا تصور بھی کر لیتے ہیں جو آپ کے بس سے باہر ہوتے ہیں۔ اہداف آپ کے وجود کے ان پہلوؤں سے سروکار رکھتے ہیں۔ جن پر آپ کا قابو ہو اور جنہیں آپ اپنے موافق بنا سکیں۔ خوابوں کی دنیا یہاں کچھ اس قسم کی ہوسکتی ہے کہ میرا خواب ہے کہ ''میں ایک خوب صورت اور سفید کرسمس مناؤں'' ایک قدرے حقیقت پسندانہ بیان کچھ یوں ہوسکتا ہے ''میں کرسمس کے موقع پر اپنے گھر والوں کے لیے ایک یادگار اور روایتی فضا پیدا کرنے والا ہوں'' بظاہر چونکہ آپ موسم پر قابو نہیں رکھ سکتے اس لیے برفباری کوئی مناسب ہدف نہیں ہوسکتا۔ دوسری طرف آپ آرائش وزیبائش، موسیقی اور تعطیلات کے دوران نیکی کیے جانے والے کھانے آپ کے بس میں ہیں۔ ان چیزوں کو اپنے ہدف کا حصہ بنانا مناسب ہے کیونکہ یہ آپ کے قابو میں ہیں۔

لب لباب

اپنے اہداف کا تعین کرتے ہوئے ان چیزوں کے لیے کوشش کریں جواب پیدا کر سکیں۔ ان پر نہیں جو آپ نہیں کر سکتے۔

قدم نمبر۵: ایسے پر آرام اور حکمت عملی کی تشکیل جو آپ کو آپ کے ہدف کی طرف لے جائے: خوابوں کے برعکس جہاں اشیا کی محض تمنا کی جاسکتی ہے، اہداف کے حصول کے لیے حکمت عملی پر مبنی منصوبہ بنانا پڑتا ہے، نکتہ الف سے نکتہ ب تک جانے کے لیے حکمت عملی

کی تشکیل نتائج کے تعین کے باعث بن سکتی ہے۔کسی ہدف کی جستجو سنجیدگی سے اس بات کا تقاضا کرتی ہے کہ آپ حقیقت پسندی سے رکاوٹوں اور درکار وسائل کا تجزیہ کریں اور اس حقیقت رہنمائی لینے کے لیے حکمت عملی تیار کریں۔

خوب اچھی منصوبہ بندی اور بہتر پراگرامنگ کے ساتھ بنائی گئی حکمت عملی بڑے فائدوں میں سے ایک یہ ہے کہ اس کی وجہ سے قوت ارادی پر بے سمت اور گمراہ کن انحصار سے نجات مل جاتی ہے۔ یاد رکھیۓ کہ یہ تصور کہ آپ کو قوت ارادی حاصل کرنا ہوگی، محض ایک داستان ہے۔قوت ارادی ایک نا قابل بھروسہ جذباتی ایندھن ہے۔ جوش وجذبہ کے عالم میں اس سے آپ کی کوششوں کو عارضی طور پر توانائی مل سکتی ہے لیکن جب جذبہ تحلیل ہوگا تو گاڑی بھی رک جائے گی۔آپ کی زندگی میں آغاز کے کئی ایسے غلط مراحل آتے ہوں گے جب آپ کو یہ علم ہوا ہوگا کہ بعض اوقات آپ اپنے اندر کوئی تحریک نہیں پاتے، خود کو توانا محسوس نہیں کرتے۔ ایسے لمحات میں آگے بڑھنے کو یقینی بنانے کا ایک ہی طریقہ ہے اور وہ یہ ہے کہ ایسی ٹھوس حکمت عملی تشکیل دی جائے جو جذباتی توانائی کی عدم موجودگی میں آپ کے عہد کو پائیدار رکھ سکے۔ بالخصوص آپ کے ماحول آپ کے نظام الاوقات آپ کی جوابدہی کا نظام بھی اس انداز سے ترتیب پانا چاہیے کہ یہ تینوں اس وقت جب آپ کا جذباتی جوش وخروش ٹھنڈا پڑ چکا، آپ کے کام آئیں۔

فرض کیجیۓ، آپ کا ہدف جسمانی ورزش کو اپنی زندگی کا ایک مسلسل جزو بنانا ہے۔اپنے کیے نئے پروگرام کے جوش میں ورزش کرنا آسان ہے لیکن اگر آپ کی کوششوں کو ابھارنے کی وجہ آپ کا جوش وجذبہ (قوت ارادی) ہے تو فروری کی اس ٹھنڈی صبح کیا ہوگا جب آپ کو یہ محسوس ہوگا کہ آپ کے نزدیک اصل میں ورزش کی کوئی خاص اہمیت نہیں، اس کے بجائے آپ سونا پسند کریں گے۔ اپنے ماحول کی پروگرامنگ اس انداز سے کریں کہ کوئی معاملہ مشکل ہو یا نامکمل، اس کا اثر آپ کے اس عہد اور عزم پر نہ پڑے جو آپ نے کسی کام کے کرنے کے لیے کر رکھا ہے۔اسی سے آپ آگے بڑھ سکیں گے۔

سادہ پروگرامنگ بھی ڈرامائی طور پر مؤثر ہوسکتی ہے۔مثال کے طور پر میں جب شام کو گھر آتا ہوں تو ہمیشہ بھوکا ہوتا ہوں۔طویل عرصے سے میں گھر کے اس دروازے میں داخل ہوتا تھا جو مجھے کچن میں لے جاتا تھا۔ میں خود سے بار بار کہتا تھا کہ میں رات کے کھانے

سے قبل کچھ نہیں کھاؤں گا۔ بعض اوقات میرا جوش وجذبہ مجھے کچھ کھانے سے باز رکھتا تھا، بعض اوقات نہیں۔ جونہی میں باورچی خانے میں جاتا، ماحول ترغیب سے بھرا ہوتا۔ کبھی بسکٹ ہوتے یا چاکلیٹ کیک (یا کوئی اور اسی طرح کا آسانی سے کھائی جانے والی کوئی اور چیز)۔ چنانچہ میں نے کامیابی کے لیے اپنی پروگرامنگ کی اور گھر میں اس دروازے سے داخل ہونا شروع کردیا جو باورچی خانے کی طرف نہیں جاتا تھا۔ میں نے جو راستہ منتخب کیا، اس میں ناکامی کا متوقع نہیں تھا اور میں نے اس نقصان دہ خوش خوراکی سے نجات حاصل کرلی جو میری عادت بن چکی تھی۔

''یقین کیجئے، یہ طریقہ پائیدار جوش وجذبے اور قوت ارادی پر انحصار کرنے کی نسبت کہیں زیادہ خوشگوار اور مؤثر ہے۔

اسی طرح اگر میں کسی اور شخص کے ماحول اور پروگرام کو اپنی مرضی کے مطابق تبدیل کرسکوں تو میں اس کے طرزِ عمل کو بھی بامعنی طور پر بدل سکتا ہوں۔ مثال کے طور پر میں لوگوں کو سگریٹ نوشی ترک کرنے پر سوفیصد آمادہ کرسکتا ہوں بشرطیکہ اس کا ماحول میرے قابو میں ہو۔ اس کے بارے میں سوچئے۔ مجھے بس اتنا کرنا ہے کہ لوگوں کو ایسے ماحول میں رکھ سکوں جہاں کوئی تمباکو موجود ہی نہ ہو۔ مسئلہ حل ہوگیا۔ بدقسمتی سے لوگوں کو اس قسم کا بے عیب ماحول فراہم کرنے کے لیے غالباً اس کے سوا کوئی چارہ نہیں کہ انہیں پیرا شوٹ کے ذریعے بحراوقیانوس میں اتاردیا جائے۔

فرض کیجئے آپ پانچ سوصفحات والی ایک کتاب ۳۰ دن کی مدت میں پڑھنا چاہتے ہیں۔ اب سب سے پہلے یہ دیکھئے کہ کیا چیز اسے قابل عمل ہدف بناتی ہے۔ یہی کہ یہ متعین ہے، اس کی پیمائش ہوسکتی ہے اور اس کے لیے وقت کی حد مقرر ہے۔ کتنے صفحات روزانہ پڑھے جائیں، اس کا تعین کرنا، ریاضی کا آسان سوال ہے۔ اصل مسئلہ ایک ایسا منصوبہ بنانا ہے جس کے تحت آپ اور آپ کے ماحول کی اس طرح پروگرامنگ کی جاسکے کہ یہ صفحات پڑھے جاسکیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ......

☆ یہ طے کیا جائے کہ صفحات کی متعین تعداد پڑھنے کے لیے روزانہ آپ کو کتنا وقت درکار ہوگا۔

☆ روزانہ اس وقت کا تعین کیا جائے جب آپ ان صفحات کا مطالعہ کریں (یہاں نظام

الاوقات اہم ہے۔ قوت ارادی کے بل پر یہ کام نہیں ہو سکے گا۔ ان کا مخصوص وقت متعین کرنے اور اسے محفوظ رکھنے سے ہی یہ کام کیا جاسکتا ہے)

☆ اس قسم کا تعین کیا جائے جہاں بیٹھ کر آپ کسی کی مداخلت کیے بغیر مطالعہ کرسکیں اور جہاں اپنے مصروف دن میں آپ کی مقررہ وقت پر موجودگی یقینی ہو سکے۔

پروا گرامنگ کی اہمیت یہ ہے کہ یہ اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ آپ کی زندگی ان ترغیبات اور مواقع سے بھرپور ہے اور جس کی وجہ سے آپ ناکام ہو سکتے ہیں، یہ ترغیبات اور مواقع آپ کے زیادہ تعمیری اور کام کی نہج والے طرزعمل سے حلف آرا ہیں۔ پروگرامنگ کے بغیر آپ کا کسی راستے پر رہنا بہت مشکل ہوگا۔

اس جدوجہد پر غور کیجئے۔ جو شرابی اور تمباکو نوش حضرات اپنی عادت سے جان چھڑانے کے لیے کرتے ہیں۔ آپ کبھی یہ تجویز نہیں کریں گے کہ ایک شرابی جو شراب نوشی چھوڑنا چاہتا ہو، بارٹینڈر کی نوکری کرلے یا وہ بار میں یا کسی ایسی جگہ بکثرت آتا جاتا رہے جہاں وہ زیادہ تر شراب نوشی کرتا ہو، اگر آپ کامیابی کے لیے اس شرابی کی پروگرامنگ کررہے ہیں تو آپ اسے یکسر نئے ماحول میں رکھیں گے۔ آپ اسے اصرار کے ساتھ یہ مشورہ دیں گے کہ وہ اپنے پرانے شرابی دوستوں کے ساتھ وقت نہ گزارے اور ان اوقات میں جب اسے شراب کی زیادہ طلب ہو، وہ ایسے طرزِ عمل اپنائے جس میں شراب نوشی ممکن نہ ہو۔ دوستوں کے ساتھ جھیل کے گرد جاگنگ کے دوران میں جب آپ کو تازہ ہوا مل رہی ہو، شراب نوشی مشکل ہے۔ اسی طرح آپ بھی اپنے ماحول کی پروگرامنگ ایسے طرزعمل اپنا کرسکتے ہیں جو منفی نتائج کا راستہ روک دیں۔

یہ مت سوچئے کہ ماحولیاتی تبدیلی کی کوئی قسم غیر اہم بھی ہوسکتی ہے۔ اگر آپ ایسے سگریٹ نوش ہیں جو صحیح معنوں میں یہ عادت چھوڑنا چاہتا ہے تو ہر ممکن طریقہ سے اپنے ماحول میں تبدیلی لائیں تاکہ سگریٹ نوشی سے بچا جاسکے۔ آپ اپنے طرزِ عمل میں کئی ایسی تبدیلیاں لاسکتے ہیں جن کی بدولت آپ ان مقامات اور ان اوقات سے بچ سکیں جن میں آپ سگریٹ پیتے ہیں اور اس طریقہ سے بھی جو آپ سگریٹ پینے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ درج ذیل میں سے کوئی بھی طریقے غیر اہم نہیں۔

☆ اپنے گھر کو تمباکو کی تمام اشیا سے پاک کردیجئے۔

☆ چھوٹے نوٹ جیب میں مت رکھئے جن سے آپ کو سگریٹ خریدنے میں آسانی ہوتی ہے۔

☆ اپنے شریک کار ساتھیوں اور دوستوں سے کہیے کہ وہ آپ کو ہرگز سگریٹ نہ دیں خواہ آپ ان سے اس کے لیے کتنی ہی منت کیوں نہ کریں۔

☆ ان اوقات میں اپنی سرگرمیوں کو تبدیل کیجئے جب آپ کو سگریٹ کی سب سے زیادہ طلب ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر صبح جاگتے ہی، کھانا کھانے کے فوراً بعد یا شراب نوشی کے دوران۔

لب لباب

منصوبہ بنایئے، اس پر کام کیجئے، آپ مقصد حاصل کرلیں گے۔ اپنی حکمت عملی، منصوبہ بندی اور پروگرامنگ پر اعتماد کیجئے، قوت ارادی پر نہیں۔ اپنے ماحول کو اس طرح ترتیب دیں کہ وہ ان نتائج کی طرف جائے جو آپ چاہتے ہیں۔ ان مقامات، اوقات، مواقع یا صورت ہائے احوال کی نشاندہی کیجئے جو آپ کو ناکام کرسکتی ہیں۔ ان چیزوں کو ازسرنو پروگرامنگ کیجئے تاکہ یہ آپ کی مطلوبہ چیزوں کی راہ میں رکاوٹ نہ بن سکیں۔

قدم نمبر ۶: اپنے ہدف کو اقدامات کی اصطلاح میں بیان کیجئے۔ خوابوں کے برعکس جن کے نتائج بس لگتے ہیں کہ ایک دن نکل آئیں گے، اہداف ان قابل پیمائش اقدامات میں تقسیم ہوتے ہیں جو بالآخر مطلوبہ نتائج کی طرف لے جائیں گے۔ خوابوں کی دنیا کا بیان کچھ ایسا ہوسکتا ہے کہ ''میں گرمیوں تک اپنا سائز ۱۸ سے کم کر کے سائز ۸ پر لے آؤں گا۔ ان حقائق کی بنیاد پر دیا گیا بیان اس طرح کیا ہوگا ''میں اگلے ۲۰ ہفتوں تک ۳ پونڈ فی ہفتہ کے حساب سے اپنا وزن کم کرنے کے لیے کچھ اقدامات کروں گا۔ اس وقت میرا ۸ ہوجائے گا۔ زندگی میں بڑی تبدیلیاں ایک...... نہیں۔ واقعہ ہوجائیں۔ وہ قدم بہ قدم رونما ہوتی ہیں۔ جب کوئی شخص اس پر مجموعی طور پر نظر ڈالتا ہے تو ۶۰ پونڈ وزن کم کرنے اور لباس کے سائز میں ۱۰ درجے کی کمی کا خواب اتنا بڑا لگتا ہے کہ مفلوج کر کے رکھ دیتا ہے لیکن جب اسے چند پونڈ فی ہفتے کی حساب سے تقسیم کیا جائے تو یہ ایک فیصلہ کن قابل انتظام ہدف لگنے لگتا ہے۔

لب لباب

اچھی طرح منتخب کیے گئے، حقیقت پسندانہ وقفے وقفے سے کیے گئے اقدامات کے ذریعے ہونے والی مسلسل پیش رفت ہی آخر میں نتیجہ خیز ہوتی ہے۔ شروع کرنے سے قبل ان اقدامات سے آگاہی حاصل کر لیجیے۔

قدم نمبر ۷: ہدف کی طرف اپنی پیش قدمی کے لیے احتساب پیدا کیجیے: خوابوں کے برعکس جن کو اپنی مرضی کے مطابق کیا جا سکتا ہے۔ اہداف کی تشکیل اس انداز سے ہوئی ہوتی ہے کہ آپ کے پاس ہر ہر قدم پر کچھ نہ کچھ احتساب کا نظام ہو۔ خوابوں کی دنیا میں آپ یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ تعلیمی پیریڈ کے آخر میں اپنی رپورٹ میں تمام مضامین میں اچھے نمبر حاصل کرے۔ اہداف اور حقائق کی دنیا میں آپ کے بچے کا قدم بہ قدم احتساب ہونا چاہیے۔ اس کے لیے شاید اسے ہر جمعے آپ کو رپورٹ دینی ہوگی یا کسی استاد کو تاکہ اس کے تمام ہوم ورک اور امتحانات کا جائزہ لیا جا سکے۔ اس عبوری جوابدہی کی بنا پر اس بچے کو بہتر کارکردگی دکھانے اور کمی دور کرنے کی ترغیب ملے گی کیونکہ اسے علم ہے کہ اب اس کی ہر ہفتے جانچ پڑتال ہوتی ہے۔

احتساب کے بغیر لوگ اپنے بارے میں مغالطے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اپنی کمزور کارکردگی کا بروقت احساس نہیں کر پاتے تاکہ اس کا ازالہ کیا جا سکے۔ چنانچہ سوچیے کہ آپ کے حلقے یا خاندان یا دوسروں میں کون سا ساتھی آپ کا ''ٹیم میٹ'' یعنی وہ آدمی جسے آپ وقفہ وقفہ سے اپنی پیش رفت کی رپورٹ دیا کریں، بن سکتا ہے..... اگر ہمیں احساس ہو کہ کوئی ہماری نگرانی کر رہا ہے میں ناکامی کے کچھ نتائج بھگتنا پڑیں گے تو ہم سب اپنی کارکردگی بہتر بنا سکتے ہیں۔

لب لباب

اپنے عملوں یا بے عملی کے لیے بامعنی احتساب پیدا کیجیے۔ بعض دنوں میں آپ محسوس کریں گے کہ آپ اپنے ہدف پر کام کر رہے ہیں۔ بعض دنوں میں شاید ایسا نہ لگے لیکن اگر آپ کو درست طریقے سے معلوم ہو کہ آپ کیا چاہتے ہیں، کب تک ایسا چاہتے ہیں، اور اس کے لیے وقت اور شیڈول محفوظ ہے اور یہ کہ مجوزہ کام نہ کرنے کے کیا نتائج ہو سکتے ہیں

تو بہت زیادہ امکان اس بات کا ہے کہ آپ اپنے ہدف کے حصول کی کوشش جاری رکھیں گے۔ اپنے لیے احتساب کا ایسا نظام وضع کیجیے کہ جو آپ کے لیے اپنے ہدف کا عدم حصول ناممکن بنا دے۔

تبدیلی کے لیے اپنے ذاتی حکمت عملی والے منصوبے کا تقاضا ہے کہ جب آپ اپنا منصوبہ بنا رہے ہوں تو ان سات اقدامات کو ہر ہر ہدف کے حصول کے لیے اس منصوبے میں مؤثر طریقے سے شامل کر لیں۔

14

اپنے فارمولے کی تلاش

''مخفی صلاحیت کا مطلب بس یہ ہے کہ آپ نے ابھی تک اس کا استعمال نہیں کیا''

ڈارل رائل، فٹ بال کوچ یونیورسٹی آف ٹیکساس

تین اہم واقعات اب تک آپ کے سامنے رونما ہو چکے ہیں۔ آپ شاید اپنی زندگی میں پہلی بار اپنے آپ سے گہرے اور کھلے انداز میں ملاقات کر چکے ہیں۔ آپ زندگی کے ان دس قوانین کے ذریعے جن کے تحت آپ نتائج حاصل کرتے ہیں، دنیا کے اصل نظام کو سمجھ چکے ہیں اور آپ اس بارے میں بھی اہم اطلاعات حاصل کر چکے ہیں کہ اہداف کا تعین اور حصول۔ آپ کی زندگی کی حکمت عملی کی روح.... کس طرح کیا جاتا ہے۔

جب تک میں یہ واضح نہ کروں کہ لوگ اپنی زندگی کی حکمت عملی کا کنٹرول اپنے ہاتھ میں لیتے ہوئے محسوس کرتے ہیں، میرا اندازہ ہے کہ آپ دو متوازی قسم کے محسوسات سے گزر رہے ہوں گے۔ ایک طرف ممکن ہے آپ کو حقیقی اضطراب محسوس ہو رہا ہوگا اور شاید اس میں کسی حد تک خوف کا عنصر بھی ہو۔ کوئی مسئلہ نہیں۔ یہ بات قابل فہم ہے اس لیے کہ اگر آپ نے اس کتاب میں بتائی مشقیں کی ہیں اور زندگی کے قوانین کو سچ مچ سمجھ لیا ہے تو آپ کی زندگی کی بنیاد اور منطق جڑ سے ہل کر رہ گئی ہوگی۔ آپ اس مرحلے پر اپنے وجود کے تقریباً ہر پہلو کے بارے میں سوالات اٹھا رہے ہوں گے یا ان کا تجزیہ کر رہے ہوں گے

۔اور آپ شاید وقت کے ضیاع کو روکنے کی فوری ضرورت بھی محسوس کر رہے ہوں گے ۔آپ اپنے ماضی کے فیصلوں ،کاموں یا بے عملی پر ناراض بھی ہوں گے ۔ یہ احساسات تعمیری کردار بھی ادا کر سکتے ہیں ۔ یہ واضح طور پر آپ تقاضا کر سکتے ہیں کہ آپ اپنی زندگی کے اہم حصوں کی تشکیل نو کے لیے بھر پور کا م اور آمادگی کا مشاہدہ کریں ۔اب آپ کی زندگی میں عادت ،آرام طلبی یا کٹڑ پن کی جگہ نہیں رہی ۔آپ کی زندگی کی ان خاص پہلوؤں کو دور کرنا بہت پریشان کن ثابت ہوسکتا ہے لیکن آپ جانتے ہیں کہ اس طرح کے طرز عمل بالخصوص کٹڑ پن کی اب گنجائش نہیں رہی ۔اب آپ زندگی کے اس مرحلے میں جہاں آپ کو ربڑ کی طرح لچکدار ہونا پڑے گا۔ اب آپ کوان تمام اشیا کو چیلنج کر نا یا آزمانا ہوگا جن کا سامنا آپ اب تک عادت کے زیر تحت یا خود بخود ہونے والی مزاحمت کے رہے ہیں ۔

دوسری بات یہ ہے کہ اب آپ شاید ایک قسم کے بہت زیادہ جوش کو اپنے اندر محسوس کر رہے ہیں۔ اور اگر آپ ایسا محسوس نہیں کر رہے تو کرنا چاہیے جیسا کہ میں نے پہلے بھی کہا تھا، اپنی زندگی کو اگلی سطح پر لے جانے کے لیے یہ بہترین موقع ہے۔ یہ درست ہے کہ آپ اپنی زندگی کو اس کی ساخت کے اعتبار سے مربوط کریں اور جو کچھ کرنا اور بننا چاہتے ہیں، وہ کریں اور بنیں۔

آپ نے اس کتاب کے ذریعے سے ایک سفر طے کیا ہے۔آپ نے اس کام کے ذریعے پیش رفت کی ہے۔ جو آپ کے سامنے پیش کیا تھا تا کہ آپ اپنے آپ کو اندر سے باہر کی طرف لے جائیں۔ مجھے امید ہے کہ آپ کو اپنی زندگی کی حقیقی صورتحال کے بارے میں کئی اہم سچائیوں کا احساس ہو چکا ہے یا آپ نے نئے سرے سے انہیں جان لیا ہے۔ آپ کو معلوم ہوگیا ہوگا کہ آپ امریکہ کی اس خاموش وبا کا حصہ ہیں جسے جذباتی یا طرزِ عمل کی سرد مہری سے تعبیر کیا جاتا ہے۔آپ نے بہت یقین کے ساتھ یہ بات جان لی ہے کہ آپ کی زندگی پر ان ۱۰ نا قابل تقسیم قوانین کی حکمرانی ہے جن کو اگر آپ اپنی زندگی کی حکمت عملی میں سمودیں تو آپ فتح مند ہوسکتے ہیں۔آپ نے بجا طور پر یہ نتیجہ بھی اخذ کرلیا ہوگا کہ اگر آپ نے ان قوانین کی خلاف ورزی کی تو آپ کو سخت سزائیں بھگتنا پڑسکتی ہیں۔

مختلف آزمائشوں، سوالناموں اور آپ کی زندگی کے اس بھرپور نمودہ سفر کی وساطت سے آپ نے اس کمزور مقامات کی نشاندہی کرلی ہے جن پر اب آپ کی توجہ مرکوز ہوگی۔

اگر آپ نے اس کتاب کے ذریعے سنجیدگی سے کام کیا ہے تو آپ نے خود سے سخت سوال پوچھے ہیں اور اپنے آپ کو اور اپنی کوتاہیوں کو ماننے اور تسلیم کرنے کے لیے آمادہ ہوگئے ہیں۔ آپ نے تسلیم کیا ہے کہ آپ کامل نہیں ہیں اور یہ جان چکے ہیں کہ اگر آپ نے خود کو بہتر نہ کیا تو بہت نقصان ہوگا۔ اگر آپ نے اس رہ نمودہ سفر کی احتیاط سے پیروی کی ہے تو آپ نے ترجیحات کا تعین کرلیا ہے اور ان اہم مسائل کی نشاندہی کرلی ہے جن کا آپ کا سامنا کرنا ہے اور انہیں حل کرنا ہے تاکہ اپنا اہداف تک پہنچنے میں کوئی کمی نہ رہ جائے اور جانچ پڑتال کے اپنے طریقے آزمانے کے بجائے آپ نے حکمت عملی کے تحت منصوبہ بند حقیقی تبدیلی کے لیے اقدامات اور شرائط کا علم حاصل کرلیا ہے۔

اب آپ ایسی حکمت عملی بنانے کے اہل ہیں جس کی وجہ سے آپ ایک وقت میں، ایک ہدف اور ایک ترجیح کے تحت اپنی زندگی میں تبدیلی لانے کا عمل شروع کرسکیں۔ سیکھے گئے کرآزما کر آپ اپنی سب سے اولین ترجیح سے شروعات کرسکتے ہیں اور تبدیلی کے لیے علم اور نتائج کی بنیاد پر تبدیلی کی حکمت عملی بنا سکتے ہیں اور اس پر عمل کے لیے قطعی اقدامات اٹھا سکتے ہیں۔

میں پیش گوئی کرتا ہوں کہ زندگی ایک ایسا مظہر ہے جس پر حرکت کا غلبہ ہے۔ اگر آپ کی حرکت منفی سمت میں ہے تو تباہی کی طرف اس کی رفتار اور شدت بڑھتی جائے گی۔ دوسری طرف اگر آپ حرکت کو مثبت سمت میں بدلنے کے لیے ضروری کوشش کرتے ہیں تو حرکت اسی حساب سے رفتار اور شدت پکڑے گی۔ میں پیش گوئی کرتا ہوں کہ ہر وہ مثبت قدم جو آپ اٹھائیں گے، خواہ وہ کتنا ہی معمولی اور بظاہر غیر اہم ہو، ایک اور مثبت قدم کی طرف لے جائے گا۔ یہاں تک کہ آپ کی کوششوں کی توانائی اس کم از کم مادی سطح پر پہنچ جائے گی جو آپ کی زندگی کو ہمیشہ کے لیے بدل ڈالے گی۔ آپ شدت کی اس سطح تک پہنچ جائیں گے جو مثبت نتائج اور بامعنی فتوحات پیدا کرنا شروع کرے گی۔

جیسے کہ میں کہہ چکا ہوں اب آپ کے پاس معیار زندگی پیدا کرنے کے لیے ہر ضروری خصوصیات طریقہ اور کردار موجود ہے اور ہمیشہ سے موجود ہے۔ آپ کے پاس اگر کمی تھی تو آگاہی معلومات، ارتکاز اور وضاحت کی کمی تھی۔ جواب نہیں ہے۔ آپ کے پاس ذہانت، محرک اور ضرورت بھی ہے۔ یہ سب چیزیں آپ کی زندگی کی حکمت عملی کا اہم تعمیری مواد

ہیں۔

اب تک آپ نے جتنے مثبت عناصر اکٹھے کیے ہیں، ان کے باوجود آپ کی تیاری اور پروگرامنگ مکمل نہیں ہوئی ہے۔ ایک بہت اہم قدم ابھی باقی ہے۔ یہ پرلطف اور پرجوش لیکن نہاتی ضروری قدم ہے۔ یہ قدم اس بات سے متعلق ہے کہ جو کچھ آپ کرتے ہیں، اسے کس طرح کریں گے۔ یہ اس بات سے متعلق ہے کہ آپ اپنی زندگی تک بالعموم اور اپنے مسائل اور چیلنجوں تک بالخصوص کیسے رسائی کرتے ہیں۔ آپ کی زندگی کے ہر دوسرے پہلو کی طرح، آپ جانتے ہیں کہ آپ کے پاس راہ انتخاب ہے کہ آپ اپنی زندگی کی حکمت عملی پر عمل درآمد تک، بروئے کار لائے گئے جذبے، توانائی اور طرزِ عمل کی اصطلاح میں، کس طرح پہنچتے ہیں۔

زندگی کی ذاتی حکمت عملی کی تشکیل کے اس آخری باب میں آپ کو فتح مند ہونے کے کئی اہم پہلوؤں کے بارے میں جاننے کا موقع ملے گا۔ آپ کو درج ذیل باتیں معلوم کرنے کا موقع ملے گا کہ:

☆ فارمولے کو کیسے تلاش کیا جائے اور اپنی ذاتی فتح مند شخصیت سے کیسے بغل گیر ہوں جو آپ اور صرف آپ کے لیے منفرد ہے اس سے آپ کی زندگی صحیح معنوں میں آپ کی مرضی کے مطابق ہو جائے گی۔

☆ کامیابیوں اور ناکامیوں کو زندگی کی ذاتی حکمت عملی کی تشکیل میں کس طرح استعمال کیا جائے جو حقیقی زندگی میں کارآمد ہو۔

☆ وہ مشترکہ قسمیں جو اس وقت ہر طبقہ زندگی سے تعلق رکھنے والے تمام فاتحین میں موجود ہیں۔ بعض عالمی درجہ کے فاتحین کی کھلی اور ذاتی، مخصوص حکمت عملیاں، کرداری خصوصیات اور طرز عمل

اپنے فارمولے کی تلاش، آپ کا ذاتی فتح مند شخص

آپ باب نمبر۱۲ کی بحث یاد کریں جس میں بتایا گیا تھا کہ صرف آپ ہی وہ تنہا آپ ہیں جو پوری عالمی تاریخ میں کبھی پیدا ہوا ہوگا۔ آپ جس طرح زندگی گزار رہے ہیں، اس لحاظ سے آپ منفرد ہیں، ہر فرد کی اپنی شخصیت، طرز عمل اور موجود رہنے کا طریقہ ہوتا ہے۔ نتائج کے حصول کے لیے ہر فرد کا اپنا ذاتی بہترین شخص ہوتا ہے۔ آپ کا کام یہ ہے کہ اپنے

فارمولے اور اس کے بہترین شخص کو تلاش اور شناخت کریں تاکہ زندگی سے بہترین فارمولا حاصل کیا جاسکے۔ یہ کسی دوسرے کے برعکس آپ کے لیے منفرد ہے۔ یہ کوئی عام سوجھ بوجھ والا، اکثریت کا وہ ہمنوا فارمولا نہیں، کیا یہ نتائج کے حوالے سے آپ کے لیے کارآمد ہے۔ یہی بات آزمائی ہے۔

چنانچہ آپ کا فارمولا کیا ہے؟ وہ کون سے رویے، شدتیں، طرز ہائے عمل اور خصوصیات ہیں جو آپ کے لیے بہترین کارکردگی کا باعث ہوں؟ یہ ایک قسم کا ''علاقہ'' ہے جسے تلاش کرنے اور اس میں رہنے کی آپ کو ضرورت ہے۔ یہ بات آپ کو پیشہ ور کھلاڑیوں میں باقاعدہ طور سے نظر آئے گی۔ انہیں اپنی رفتار پکڑنے اور ہر وہ کام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جو ان کے لیے فائدہ مند ہو۔ اگر وہ اپنے ''شخص'' سے باہر نکل جائیں تو ان کی کارکردگی نمایاں طور پر کم ہوجائے گی۔

جو بات کسی ایک کھلاڑی کے لیے مفید ہے وہ کسی دوسرے کھلاڑی کے لیے خطرناک ہوسکتی ہے۔ پیٹ سمپراس، دنیا کے نمبرون ٹینس کھلاڑی اور جان میکنرو سابق نمبر دن کھلاڑی کے درمیان فرق کچھ زیادہ چونکا دینے والا نہیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ سمپراس بہت متفکر اپنی ذات میں گم اور طاقتور قسم کا ''شخص'' ہے۔ جب دباؤ بڑھتا ہے تو وہ بہت زیادہ دروں بین، مرتکز اور پرسکون شخص میں بدل جاتا ہے۔ دوسری طرف میکنرو ٹینس نہایت شدت، وحشت اور جوش وخروش سے کھیلتا ہے جسے بہت سے لوگ بے قابو پاگل پن قرار دیتے ہیں۔ شاید یہ طریقہ کار کسی اور دوسرے کے لیے مفید نہ ہو لیکن اس کے لیے سود مند ہے۔ وہ شدت، جوش وجذبے اور غصے کے ساتھ اپنے مخالف پر کھیل پر حملے نہ کرے تو زیادہ اچھا کھیل ہی نہیں سکتا۔

سمپراس کو میکنرہ کا ''شخص'' اپنانے کے لیے کہنا بے معنی ہوگا۔ اگر پیٹ سمپراس میز سے کپ گرانے لگے، اپنا ریکٹ پھینکنے لگے، یا ریفری پر برسنے لگے تو وہ اپنے آپ سے قابو کھودے گا، اس کا ارتکاز باقی نہیں رہے گا جس سے اس کی کارکردگی کو بری طرح نقصان پہنچے گا۔ دوسری طرف اگر جان میکنرو سے کہا جائے کہ وہ اپنے جذبات پر قابو پائے اور سمپراس کی طرح ضبط کا مظاہرہ کرے تو صحیح معنوں میں مقابلہ نہیں کرسکے گا۔ عالمی درجہ بندی کے ان تمام کھلاڑیوں میں سے ہر ایک کے پاس اس کا اپنا منفرد فارمولا ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ نتائج حاصل کرسکے

اور اسی طرح کا بھی۔ یہ بات اہم ہے کہ آپ فتح مند ''شخص'' بننے کے لیے اپنا فارمولا تلاش کرنے پر توجہ مرکوز کریں۔

یہ فیصلہ کرنے کے علاوہ کہ وہ فارمولا اور شخص کیا ہے، آپ کو یہ فیصلہ بھی کرنا ہوگا کہ آپ ان دونوں چیزوں کے اہل ہیں۔ آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ آپ کو کیسا بھی ہونے کا حق حاصل ہے، بشرطیکہ یہ دوسرے لوگوں کے وقار اور احترام کی نیت پر نہ ہو۔ آپ کو اپنی انفرادیت کا دعویٰ کرنے کے لیے آمادہ ہونا ہوگا۔ اگر آپ فارمولا تلاش نہیں کرتے اور اسے اپنانے کے حق کا دعویٰ نہیں کرتے تو اس کتاب کے ذریعے اب تک آپ نے جتنی تربیت اور علم حاصل کیا ہے، وہ سب ضائع ہو جائے گا۔ آپ لوگوں کو یہ اجازت نہیں دے سکتے کہ وہ آپ پر دباؤ ڈالیں یا کہیں کہ آپ وہ نہ بنیں جو ہیں۔

چنانچہ آپ کا فارمولا کیا ہے؟ کیا آپ کی بہترین کارکردگی اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب آپ کو خود پر یقین ہوتا ہے یا جب آپ کچھ آمادہ ہوں یا اس وقت جب آپ پرعزم ہوں؟ آپ کا طریقہ توانائی کا زیادہ استعمال ہے یا آپ منظّم اور متواتر طریقے سے چلتے ہیں۔ کیا آپ کی کارکردگی اس وقت بہتر ہوتی ہے جب ذمہ داری آپ کے پاس ہو۔ آپ ایک مضبوط سپورٹر ہیں۔ کیا مثبت، آمادگی مائل انداز آپ کا بہترین طریقہ ہے یا آپ کو صحت مند شک پسندی برقرار رکھنے کی ضرورت ہے؟ کیا آپ تنہا کھلاڑی ہیں یا ٹیم میں کھیلتے ہیں؟ آپ جو بھی ہوں، اپنا فارمولا تلاش کریں اور فخر کے ساتھ اس پر عمل کریں۔

یہ بات اکثر کہی جاتی ہے کہ ہمیں اپنی غلطیوں سے سیکھنا چاہیے۔ یہ صحیح اور دانش مندانہ بیان ہے۔ اگر آپ کسی صورتحال سے کسی مخصوص انداز میں نمٹتے ہیں اور غلطی کرتے ہیں تو آپ کو اس ناکام طرزِعمل کو یاد رکھنا چاہیے اور اپنی فہرست انتخابات سے اسے نکال دینا چاہیے۔ مجھے ہمیشہ اس بات پر حیرت ہوتی ہے کہ لوگ ایسے طرزِ عمل پر اصرار جاری رکھتے ہیں جو ناکام ہوتا ہے۔ اسی ہٹ دھرمی پر قائم رہتے ہیں، بار بار دیوار سے ٹکریں مارتے رہتے ہیں اور اس بات کا کوئی خیال نہیں کرتے کہ انہیں اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ میں اس بات کی نشاندہی ایسے لوگوں سے اکثر کرتا رہتا ہوں اور میں نے ان سے یہ بنیادی سوال پوچھا کہ ''آپ کو علم ہوتا ہے کہ جو کچھ آپ کر رہے ہیں اس کا کچھ نتیجہ نہیں نکل رہا۔ آخر آپ اسے جاری رکھنے پر کیوں مصر ہیں'' جواب تقریباً ہمیشہ ایک سا ملتا ہے۔ ''بس میرا یہی

طریقہ ہے۔ میں جو کچھ کرتا ہوں اسی لیے کرتا ہوں کہ میں وہی ہوں جو میں ہوں'' آخر یہ لوگ کیا سوچ رہے ہیں؟ یہ زندگی کی کیسی حکمت عملی ہے؟ کیا یہ ناکام لوگوں کی حکمت عملی ہے؟ یہ ایسے شخص کی حکمت عملی ہے جو اتنی ہٹ دھرمی سے اپنے صحیح ہونے کا قائل ہے کہ وہ کبھی کچھ نہیں سیکھنے کا صرف نقصان اٹھائے گا۔ یہ وہ لوگ ہیں جو دیوار سے ٹکریں مارتے رہیں گے اور نتائج کا الزام دنیا پر لگاتے رہیں گے اور یہ تسلیم نہیں کریں گے کہ ان کی سوچ اور عمل میں غلطی تھی۔ یہ لوگ اپنی غلطیوں سے سبق نہیں سیکھتے چنانچہ اپنے طرز عمل کو کبھی مثبت شکل نہیں دے سکیں گے۔ اپنی غلطیوں کی تردید مت کیجئے۔ انہیں نظرانداز تک نہیں کیجئے۔ ان کا مطالعہ کریں اور اس بات کا صحیح صحیح جائزہ لیں کہ کیا غلطی ہوئی۔ اس طرح آپ ان کے اعادے سے بچ سکیں گے۔

اگرچہ غلطیوں سے سیکھنے کی نصیحت بہت محفوظ ہے لیکن یہ کہانی کا صرف آدھا حصہ ہے۔ آپ کو اپنی کامیابیوں سے بھی سیکھنے کی ضرورت ہے۔ ان کا مطالعہ اور تجزیہ بھی اسی محنت اور خلوص سے کیجئے جس محنت اور خلوص سے آپ اپنی غلطیوں کا مطالعہ اور تجزیہ کرتے ہیں۔ غلطیوں کا مطالعہ کرنے کا نشیبی پہلو یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی کی منفی باتوں پر توجہ مرکوز کرنے میں کافی وقت صرف کرتے ہیں۔ اور کامیابیوں کا مطالعہ کرنے کا بلند پہلو یہ ہے کہ آپ مثبت باتوں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ آپ اس بات کو تسلیم کررہے ہیں کہ آپ کی زندگی میں کچھ ایسی باتیں ہیں جو صحیح سمت میں جارہی ہیں اور جب آپ ان کا مطالعہ کرتے ہیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ یہ اس لیے صحیح سمت میں جاری ہیں کہ آپ نے انہیں صحیح سمت میں گامزن کررکھا ہے۔

میں زندگی میں قسمت یا اتفاقات پر یقین نہیں رکھتا۔ میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ جو شے آپ کی زندگی میں کارآمد ہے، وہ اس لیے کارآمد ہے کہ آپ اسے کارآمد بناتے ہیں۔ میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ چیزیں اس لیے مفید ثابت ہوتی ہیں کہ آپ صحیح نتائج پیدا کرنے کے لیے صحیح رویے اور طرزعمل کا انتخاب کرتے ہیں۔ صرف کامیاب تجربات کا مطالعہ کرکے ہی آپ ان مؤثر انتخابات کے اعادے کا امکان بڑھا سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر اگر آپ کے کسی سے ایسے تعلقات ہیں جو خاص طور سے کامیاب جارہے ہیں تو یہ معاملہ اس قابل ہے کہ آپ اس پر وقت صرف کریں اور بیٹھ کر سوچیں کہ

اس کی کیا وجہ ہے۔ میرے مشورے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ تکلیف دہ حد تک سوچ بچار کریں لیکن یہ سوچنا سودمند ہوگا کہ آخر یہ تعلقات اتنے فائدے کا باعث کیوں ہیں۔ کیوں ان تعلقات کے بارے میں آپ کا رویہ ان تعلقات کے بارے میں آپ کے رویے سے مختلف ہے جو سود مند نہیں؟ اگر ایسا ہے تو کیوں؟ کیا آپ مختلف طرز عمل کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ کیا آپ نے ان تعلقات کو ترجیح کی سطح پر رکھا ہوا ہے جس کی وجہ سے آپ ان پر دوسرے، کم کامیاب تعلقات کو ترجیح کی سطح پر رکھا ہوا ہے جس کی وجہ سے آپ ان پر دوسرے، کم کامیاب تعلقات کے مقابلے میں زیادہ توانائی صرف کرتے ہیں؟ کیا آپ کو ان تعلقات سے کچھ مخصوص فیڈ بیک اور ایسے ردعمل ملتے ہیں جو آپ کا جذبہ ابھارتے ہیں۔ ایسے ردعمل جو آپ کو دوسرے تعلقات سے نہیں ملتے۔ آپ کے اور ان تعلقات کے بارے میں ایسی کیا بات ہے جو انہیں خاص بناتی ہے؟ ان تعلقات کی ایسی کیا بات ہے جو انہیں آپ کی زندگی کے ان امور میں لا کھڑا کرتی ہے جو بہت کارآمد ہیں؟

اس کامیابی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ ان رویوں کو شناخت کرنے اور ان کا اعادہ کرنے کی پوزیشن میں آجاتے ہیں جو مفید ہیں۔ ممکن ہے آپ کو یہ پتہ چلے کہ آپ اپنے شریک تعلقات کے ساتھ ایک خاص قسم کی صاف گوئی اور دیانت داری میں حصہ دار ہیں جو خوش کن ہے۔ اس کا علم ہونے پر آپ اس کا اعادہ کرنا چاہیں گے۔ ممکن ہے ان تعلقات میں آپ غیر عمومی طور پر قبول کرنے والے ہوں، پرکھ کرنے والے نہ ہوں۔ یا یہ محسوس کریں کہ آپ کو قبول کیا گیا ہے، آپ کی پرکھ نہیں کی گئی۔ اس صورت میں آپ ایسے تعلقات کی جستجو کرسکتے ہیں جن میں یہ خصوصیات بنیادی ہوں اور اس طرح آپ کامیابی کے امکانات بڑھا سکتے ہیں۔

تعلقات ہوں یا آپ کی ملازمت، کھیل ہوں یا مسئلے حل کرنے کا معاملہ، صحت ہو یا خود انتظامی، اگر آپ کی زندگی کے کچھ شعبے کارآمد ہیں تو یہ تعین کیجیے کہ اس کی وجہ کیا ہے اور اسے پھر کیجیے اور کرتے ہی جائیے۔

اسائنمنٹ نمبر ۱۸:

آپ کے لیے مفید ہوگا کہ آپ زندگی کی حکمت عملی کے منصوبے پر عمل درآمد شروع

کرنے سے قبل اب یہ تجزیہ کریں۔ اپنی سوچ متحرک کرنے کے لیے زندگی کی جہتوں کا چارٹ استعمال کیجیے۔ آپ زندگی کے پانچ میں سے ہر ایک زمرے میں اپنے لیے مفید کون کون سی چیزوں کی شناخت کر سکتے ہیں؟ اگر آپ نے ایک بار کامیابی حاصل کی ہے تو اسے دوبارہ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

اپنی کامیابیوں کا مطالعہ کرنے کے ساتھ ساتھ یہ بات بھی بہت زیادہ فائدہ مند ہو سکتی ہے کہ آپ دوسروں کی کامیابیوں اور فتح مند حکمت عملیوں کا بھی جائزہ لیں۔ جن لوگوں کے آپ مداح ہیں، ان کی عادات اور خصوصیات کی شناخت کرنا اور پھر انہیں اپنی شخصیت اور حکمت عملی میں انہیں سمونے میں کوئی ہرج نہیں۔ میں یہ نہیں کہہ رہا کہ آپ دو پٹے کی کوشش کریں جو آپ نہیں ہیں۔ آپ جو کچھ بھی ہیں اس میں کچھ غلط نہیں۔ میں صرف یہ مشورہ دے رہا ہوں کہ آپ کو موقع مل سکتا ہے اور وہ ان قابل تعریف حکمت عملیوں اور خصوصیات کو استعمال کر کے عظیم نتائج حاصل کر رہے ہیں تو ان افراد کا مطالعہ کرنا اور انہیں رول ماڈل بنانا ایک قابل قدر جدوجہد ہے۔ آپ ان کی ہر بات کی تعریف نہیں کر سکتے لیکن کچھ ایسی چیزوں کو تجزیئے کے لیے منتخب کر سکتے ہیں۔

دوسروں کی کامیابی کا مطالعہ مجھے ہمیشہ لبھاتا ہے۔ یہ مطالعہ ایک شغل کے طور پر شروع ہوا اور زندگی بھر کی جستجو میں تبدیل ہو گیا۔ جب میں چھوٹا تھا، کامیابی اس وقت بھی مجھے مسحور کرتی تھی۔ اگرچہ میں کھیل کھیلتا تھا، میں ان میں اتنا جذب ہو کر نہیں رہ گیا تھا کہ ان کی شماریات، معیار کے تعین اور درجہ بندی و مطالعہ بھی کرنے لگوں۔ اس کے بجائے مجھے اس بات سے دلچسپی تھی کہ چوٹی کی ٹیمیں اور کھلاڑی مقابلوں میں آگے آگے کیوں ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر، پیشہ ورانہ سطح پر مجھے علم تھا کہ سب سے اوپر اور سب سے نیچے والی ٹیموں اور کھلاڑیوں کے درمیان بنیادی فرق بہت کم ہے۔ میں جانتا تھا کہ میگا، ملینائز، سٹار کھلاڑی ضروری نہیں کہ ان کھلاڑیوں کے مقابلے میں زیادہ، تیز دوڑ سکتے ہیں زیادہ بلند چھلانگ لگا سکتے ہوں یا طاقت کے مظاہرے والے فنون میں بہت نمایاں طور پر مختلف کارکردگی دکھا سکتے ہیں جو بس گزارا ہی کر رہے ہیں۔ میں جانتا تھا کہ کوئی اور ہی چیز ہے جو انہیں امتیاز بخشتی ہے اور میں جاننا چاہتا تھا کہ وہ کیا ہے۔

آپ کی زندگی میں وہ کون سا شخص ہے جس کی آپ کامیاب نتائج پیدا کرنے کی وجہ

سے تعریف کرتے ہوں؟ شاید آپ کا ساتھی کارکن یا مالک۔ ممکن ہے وہ ملک گیر شہرت کا حامل کوئی شخص ہو جس کو آپ صرف میڈیا یا کتابوں اور مضامین کی وساطت سے جانتے ہوں۔ وہ آپ کے والدین یا گھر والوں میں سے بھی کوئی بھی ہوسکتا ہے۔ وہ جو بھی ہو، اس قابل ہے کہ آپ اس کے کامیابی کے فارمولا کا مطالعہ اور تجزیہ کرنے پر وقت صرف کریں۔ کیا ان کا کوئی مخصوص فلسفہ ہے جس کے آپ معترف ہوں اور خیال کرتے ہوں کہ وہی کامیابی کی بنیاد ہے؟ کیا مسائل حل کرنے یا تعلقات کے حوالے سے ان کا کوئی مخصوص رویہ ہے جو انہیں عام ہجوم سے ممیّز کرتا ہے؟ کیا ان کی کاروباری اخلاقیات یا وعدے نبھانے کی اہلیت ہے جس کے آپ معترف ہیں؟ کیا وہ ایسے لوگ ہیں جو مطلوبہ اشیا کے حصول کے لیے کچھ خطرات مول لیتے ہیں؟ ان کی کچھ بھی خوبیاں ہوں، آپ ان کی شناخت اور پیروی کرکے اپنی مدد کرسکتے ہیں۔

چونکہ میں نے اپنی زندگی، کامطالعہ کرتے گزاری ہے، میں آپ کو آغاز ہی میں ایسی معلومات دے سکتا ہوں جو آپ فاتحین، یا جیتنے والوں کا مطالعہ کرکے حاصل کریں گے۔ گزشتہ کئی برس میں نے کامیابیوں کی داستانیں پڑھی ہیں اور ان لوگوں کا مطالعہ کیا ہے جو ان داستانوں کے مرکزی کردار ہیں، اور میں نے یہ دریافت کیا کہ کامیابی کوئی اٹکل پچو معاملہ نہیں ہے۔ اگر مثال کے طور پر، کاروبار میں کامیابیوں کے جھنڈے گاڑنے والے لوگوں میں کچھ ایسی مشترکہ خصوصیات ہوں گی جو کھیلوں کے چمپئن اور فنونِ لطیفہ کے بڑے ناموں کے ہاں بھی ملیں گی۔ وہ لوگ جو مسلسل کامرانی حاصل کرتے ہیں، وہ محض خوش قسمتی کی بدولت ایسا نہیں کرتے۔ وہ جدوجہد کرتے ہیں، وہ ایسے کام کرتے ہیں کہ دنیا کھڑے ہوکر ان کی طرف توجہ دینے پر مجبور ہوتی ہے اور اس طرح ان کو انعامات سے نوازتی ہے۔ ان سب اک نصب العین مختلف ہوسکتا ہے اور ان کی حکمت عملی بھی مخصوص ہوسکتی ہے، لیکن اگر آپ ان کی کامیابی کے لیے اختیار کی جانے والی حکمت عملیوں اور نقشوں کو پہلو بہ پہلو رکھیں تو آپ دیکھیں گے کہ ان سب حکمت عملیوں کا مرکزی نقطہ بغیر کسی استثناء کے مشترک اور یکساں ہے۔ دراصل یہ لازمی شرائط ہیں۔ ان کے بغیر آپ ناکام ہوجائیں گے۔ میں اب آپ کو ان مرکزی اجتماعی خصوصیات کے بارے میں اپنی معلومات میں اس امید میں شریک کرنا چاہوں گا کہ آپ ان سب کو اپنی ذاتی زندگی کی حکمت عملی کے دائرے میں لے

آئیں گے۔ یہ محض انتخاب کا معاملہ ہے، آپ ان تک کسی بھی اور فرد کی طرح فوراً رسائی حاصل کر سکے ہیں۔

یہ صفحات، آپ کی حکمت عملی کے سوپ (یخنی) کے لیے انتہائی اہم مطالعہ کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ان پر بہت زیادہ توجہ کیجئے، کیونکہ ان معلومات کو جاننا اور انہیں اپنانا موثر فرق ڈال سکتا ہے۔ یہ رہے وہ دس چوٹی کے عناصر جو ان تمام کامیاب لوگوں میں یکساں طور پر پائے گئے جن کا میں نے مطالعہ کیا ہے۔

خواب

جولوگ مسلسل کامیابیوں حاصل کرتے ہیں، وہ کچھ بھی حاصل کرنا چاہیں حاصل کر لیتے ہیں۔ اس لیے کہ وہ اپنے مقصود و مطلوب کو جانتے ہیں۔ وہ اسے دیکھتے ہیں اسے محسوس کرتے ہیں اور اسے اپنے دل ودماغ میں پاتے ہیں۔ وہ اپنے مقصود کا ادراک رکھتے ہیں اور انہیں واضح طور پر یہ ادراک بھی ہوتا ہے کہ وہ جا کہاں رہے ہیں، تاکہ وہ اپنے آپ کو آگے کامیابی کے لمحے کی طرف بڑھا سکیں اور اسے آپ کے سامنے اس طرح بیان کرسکیں گویا وہ (عملی طور پر) ہورہا ہے۔ اکثر لوگ اپنے آپ کو کسی مقصود کے حصول کے بارے میں پرجوش ہونے کی اجازت دینے سے ڈرتے ہیں، دراصل انہیں خوف ہوتا ہے کہ وہ اپنے اوپر بدقسمتی لے آگئیں گے، یا یہ کہ اگر انہیں ان کا مقصود حاصل نہ ہوسکا تو وہ مایوسی کا شکار ہوجائیں گے۔ وہ لوگ جو مسلسل کامران ہیں، اس خوف سے بے نیاز ہیں۔ وہ پرجوش ہونے کا خطرہ مول لیتے ہیں اور وہ اپنے فتح کے لمحہ کو آپ کے سامنے صاف اور واضح تفصیل سے بیان کر سکتے ہیں۔ انہیں پتہ ہوتا ہے کہ یہ کیسے لگے گا اور کیسا محسوس ہوگا اور یہ کس طرح ان کی زندگیوں کو بدل ڈالے گا۔ ان کا ایک خواب ہوتا ہے اور یہ خواب ان کے لیے قطبی ستارہ بن جاتا ہے۔ یہ انہیں متحرک رکھتا ہے اور مؤثر طور پر پٹڑی پر رکھتا ہے اور ادھر ادھر نہیں ہونے دیتا۔

حکمت عملی

جولوگ مسلسل کامیابیاں حاصل کرتے ہیں، وہ اپنے مقصود کو حاصل کرنے کے لیے ایک صاف واضح اور سوچی سمجھی حکمت عملی اختیار کرتے ہیں۔ ان کے پاس ایک نقشہ، ایک فلو چارٹ اور ایک ٹائم لائن (نظام الاوقات) ہوتے ہیں۔ انہیں علم ہوتا ہے کہ ان کے لیے

کیا کرنا ضروری ہے، کب کرنا ضروری ہے۔ اور وہ کام کی ضروری ترتیب سے بھی بخوبی واقف ہوتے ہیں۔ کب کرنا ضروری ہے۔ اور وہ کام کی ضروری ترتیب سے بھی بخوبی واقف ہوتے ہیں۔ یہ بات بڑی اہم ہے کہ وہ اسے تحریر میں لے آتے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ ان لوگوں کے پاس کلینڈر، فلوچارٹ، فولڈرز اور دوسرے تحریری نقشے اور منصوبے ہوں گے جو کہ ان کی حکمت عملی کو واضح شکل دیتے ہیں۔ ان کی حکمت عملی میں ان کے وسائل کا اندازہ شامل ہوتا ہے اور اس کے ساتھ ان رکاوٹوں کی نشاندہی بھی ہوتی ہے جن پر انہیں قابو پانا ہوگا۔ یہ تحریری حکمت عملی، ایک واضح طور پر متشکل نصب العین کے ساتھ مل کر ان کو درست راستے پر رکھتی ہے۔ وہ کسی قسم کے نشانات کے تعاقب میں پٹڑی سے نہیں اترتے، کیونکہ یہ ان کے نقشے میں نہیں ہوتا۔ وہ اپنی نگاہیں قطبی ستارہ پر رکھتے ہیں اور کسی بھی ایسے متبادل سے بچتے ہیں جو انہیں ان کی منزل مقصود کے قریب نہ لے جاتا ہو۔

جذبہ

مسلسل جیتنے والے اپنا کھیل جذبے کے ساتھ کھیلتے ہیں۔ وہ اپنے کام کے بارے میں پرجوش ہوتے ہیں۔ وہ اپنے کام کو نئی توانائی اور تب وتاب کے ساتھ کرتے ہیں۔ وہ سفر اور منزل دونوں میں جذب ہوجاتے ہیں اور اس کی بدولت کامیابی سے چلتے جاتے ہیں۔ ان لوگوں کے نزدیک، نصب العین کی جستجو کام نہیں ہوتا، یہ تھکا دینے والا بھی نہیں ہوتا۔ نصب العین کی جستجو تو ایک تفریح ہے اور ایک دل کو لبھانے والا عمل ہے.... یہ لوگ رات کو بستر پر جانے میں شامل ہوتے ہیں اور علی الصبح اپنے مقصود کے حصول کے لیے ایک دم اٹھ جاتے ہیں۔ ان کا جذبہ متعدی ہوتا ہے، ان کے گرد لوگ بھی ان کے جوش وجذبے اور مقصد میں شریک ہوجاتے ہیں۔

سچائی

مسلسل جیتنے والوں کی زندگی میں انکار، واہموں اور خیالی پلاؤ کی کوئی جگہ نہیں ہوتی۔ یہ لوگ اپنے آپ کو اور دوسروں کو ہر بات سچ سچ اور جیسی ہوتی ہے بتاتے ہیں۔ یہ خود احتسابی کے قائل ہوتے ہیں، اپنے آپ کو دھوکہ نہیں دیتے۔ وہ اعلیٰ لیکن حقیقت پسندانہ معیارات سے وابستہ رہتے ہیں۔ وہ معلومات اور نتائج کے مزاحمت نہیں کرتے بلکہ وہ ہر قسم

کی معلومات سے اپنے کام کی چیز نکال لیتے ہیں۔ انہیں علم ہوتا ہے کہ وہ کون ہیں اور کیا ہیں اور وہ حقیقت اور سچائی کی بنیاد پر تعمیر کرتے ہیں اور درپیش چیلنجوں کے سکوپ اور تقاضوں کے بارے میں کسی غلط فہمی کا شکار نہیں ہوتے۔ اپنے آپ کو بے وقوف نہیں بناتے وہ صدق کے ساتھ معاملات کرتے ہیں، کیونکہ انہیں علم ہوتا ہے کہ کوئی اور چیز ان کے نصب العین کو قابل حصول نہیں بنائے گی۔ ان کا رویہ ہوتا ہے کہ "اگر مجھے معاملے کی تہہ کا پتہ چل جائے تو میں اسے نپٹا سکتا ہوں، اگر مجھے اس کا پتہ نہیں، تو مسائل کے بارے میں منصوبہ سازی نہیں کی جا سکتی۔"

لچک

جو لوگ مسلسل کامیابیاں حاصل کرتے ہیں، اس بات سے بخوبی آگاہ ہیں کہ زندگی محض کامیابیوں کا نام نہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ بہترین بنائے ہوئے منصوبے میں بھی تغیر وتبدل کرنا پڑ سکتا ہے۔ یہ لوگ کسی ایک ہی رویے یا اندازِ فکر پر سختی سے نہیں جم جاتے۔ وہ معلومات کے لیے دروازہ کھلا رکھتے ہیں اور کسی بھی قابل عمل ٹھوس متبادل پر غور کرنے کے لیے تیار رہتے ہیں۔ اگر 'اے' سے کام چلتا ہے تو 'اے' کو اختیار کریں گے۔ اگر 'بی' ان کے مقصد میں معاون ہے تو اسے اختیار کر لیں گے۔ وہ لچک دکھاتے ہیں، توٹتے ہیں۔ وہ اپنے آپ کو نتائج کی بنیاد پر ماپتے اور چلاتے ہیں، نہ کہ ظاہری کیفیات، انا، یا ارادوں کی بنیاد پر، وہ اس بات کے لیے تیار رہتے ہیں کہ اگر ان کی حکمت عملی غلط ثابت ہو جائے تو اپنی غلطی کو خوش دلی سے مان کر، راہ عمل میں تبدیلی لے آئیں یا نئے سرے سے آغاز کریں۔

خطرہ مول لینا

کامرانیاں حاصل کرنے والے خطرات مول لینے کے لیے تیار رہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ خطرناک حد تک لاپروا ہوتے ہیں، اور اس کا یہ مطلب بھی نہیں ہے کہ وہ اپنے آپ کو یا اپنے مقاصد کو غیر ضروری طور پر خطرے میں ڈال دیتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ اپنی آرام اور عیش کی دنیا کو تج کر نئی چیزوں کو آزمانے کے لیے تیار ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ ضرورت پڑنے پر نامعلوم دنیاؤں میں غوطہ لگانے کے لیے تیار ہیں، اور زیادہ سے زیادہ حاصل کرنے کے لیے وہ اپنی محفوظ، خطرات اور چیلنجوں سے

مبرا اور جانی پہنچانی زندگی کو پیچھے چھوڑ دینے کے لیے تیار ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ یہ تسلیم کرنے پر آمادہ ہیں کہ ان کے پاس جو کچھ ہے وہ ناکافی ہے، چاہے اس بات کو تسلیم کرنے کی صورت میں ان پر تبدیلی کے لیے دباؤ بڑھ جائے یا ناکامی کا امکان ہی کیوں نہ بڑھ جائے۔

نیوکلیئس/مرکز

مسلسل جیتنے والے لوگ تنہا جاں باز نہیں ہوتے۔ وہ جانتے ہیں کہ وہ کامیاب اس لیے ہیں کہ وہ اپنے گرد ایسے لوگوں کو جمع رکھتے ہیں جو انہیں کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں۔ انہیں احساس ہوتا ہے کہ زندگی بھر آپ کو اپنے گرد لوگوں کا ایک ایسا مرکز جمع کرنا ہے جن سے آپ صحت مند طور پر تعامل کرسکیں۔ وہ ایسے لوگوں کا انتخاب کرتے ہیں اور ان سے وابستہ ہوتے ہیں جو وہ مہارتیں، صلاحیتیں اور قابلیتیں رکھتے ہیں۔ جو خود ان کے اپنے پاس نہیں ہوتیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو انہیں سچ بتانے کے روادار ہوتے ہیں اور جو تعمیری کام کرکے اور دوسروں کے کام آکے فخر محسوس کرتے ہیں۔ قابل اعتماد دوستوں اور اتحادیوں کا ایک مرکز تعمیر کرنا بہت اہم ہے اور فاتحین ایسا 'لو اور دو' کی بنیاد پر کرگزرے ہیں، گویا وہ دوسرے لوگوں کے اس طرح کے نیوکلیائی گروہوں کا حصہ بھی ہوتے ہیں۔

عمل

مسلسل جیتنے والے بامعنی، بامقصد اور سمت کے تعین کے ساتھ کیے جانے والے عمل اور اقدامات پر یقین رکھتے ہیں۔ یہ وہ لوگ نہیں ہیں جو دنیا کو اپنے ذہنوں میں نئے سرے سے تشکیل دیتے ہیں لیکن کبھی عمل قدم نہیں اٹھاتے۔ چونکہ یہ لوگ خطرہ مول لینے سے نہیں گھبراتے، یہ لوگ آگے بڑھ کر عملی قدم اٹھانے کے لیے آمادہ رہتے ہیں۔ وہ عملی قدم اٹھاتے ہیں اور مستقل مزاجی اور تسلسل سے چلتے جاتے ہیں۔ اگر ان کا کوئی ابتدائی قدم مطلوبہ نتائج دینے میں ناکام بھی ہوجائے تو وہ گھبراتے نہیں، اس لیے کہ انہیں علم ہے کہ دنیا اپنے انعامات سے آسانی سے دستبردار نہیں ہوتی۔ اگر ایک کوشش سے کام بن جائے تو خوب، اور اگر دس کوششوں سے کام بنے گا تو بھی خوب۔

ترجیحات

مسلسل جیتنے والے درپیش چیلنجوں سے ان کی اہمیت کے مطابق نپٹتے ہیں۔ وہ ترجیحات کو تعین کرتے ہیں اور وہ ان ترجیحات کے مطابق زندگی گزارتے ہیں۔ وہ اپنے وقت کو اس طرح سے منظّم کرتے ہیں کہ اگر ترجیح نمبر ۱ کو ان کی توجہ کی ضرورت ہو، تو ان کا وقت ترجیح نمبر ۲ اور ۳ پر سر کھپانے میں صرف نہیں ہوتا۔ اگر دن کے وسط میں انہیں پتہ چلے کہ وہ اپنی ترجیح اول کی بجائے کسی اور چیز پر کام کر رہے ہیں تو وہ اپنا کام روک دیتے ہیں اور پہلی ترجیح پر لوٹ آتے ہیں۔ وہ اپنی ترجیحات کا انتخاب انتہائی محتاط طریقے سے کرتے ہیں، اس لیے کہ انہوں نے اپنی زندگیوں کی تنظیم اس کے مطابق کرنا ہوتی ہے۔ وہ ادھر ادھر کے نشانات کا تعاقب نہیں کرتے/وہ موہوم سایوں کا تعاقب نہیں کرتے بلکہ کسی بھی اور کام کو کرنے سے پہلے اپنی توجہ سب سے اہم کام پر مرکوز رکھتے ہیں۔

ذات کی تنظیم

اگرچہ باقی کی نو مشترکہ صفات (جو کامیابی کے لیے درکا ہیں) میں سب کی سب میں، بھی ذات کی تنظیم کی ضرورت پڑتی ہے، یہاں اس سے مراد ایک خاص قسم کی تنظیم ذات ہے۔ مسلسل جیتنے والے شعوری سطح پر اور خاص طور پر اپنے آپ کا بطور افراد خاص خیال رکھتے ہیں۔ اپنے مقاصد کے حصول میں، ان کے پاس سب سے اہم وسیلہ اور ذریعہ، خود ان کی ذات ہوتی ہے۔ وہ اپنی ذہنی، جسمانی، جذباتی اور روحانی صحت کو سرگرمی سے برقرار رکھتے ہیں۔ وہ ایک ایسا توازن برقرار رکھتے ہیں جو انہیں اضمحلال اور کلف سے محفوظ رکھتا ہے۔ وہ کسی نصب العین یا مقصد کے حصول کے جوش وجذبے میں اس طرح نہیں بہہ جاتے کہ وہ اپنی باقی ساری زندگی کو فراموش کر جائیں۔ ورزش، تفریح اور خاندان کے لیے وقت، یہ سب بھی ان کی توانائیوں کا محور و مرکز ہوتا ہے۔ آپ ان کی کسی کام میں گھلتے جاتے نہیں دیکھیں گے، نہ ہی کسی ایسے تعلق میں، جو غیر صحت بخش اور خسارہ دینے والا ہے۔ وہ یا تو اس کی اصلاح و مرمت کو اپنی ترجیح میں رکھیں گے یا اپنے آپ کو اس سے علیحدہ کر لیں گے۔ وہ اپنی ذات کو تباہ نہیں کریں گے۔ یہ لوگ اپنا بہت خیال رکھنے والے ہوتے ہیں، آخر ان کی ذات ہی تو وہ گھوڑا ہے جس پر انہیں سوار ہو کر جانا ہے۔ جانا جہاں بھی ہو۔

یہ دس کلیدی عناصر، جو کامران و کامیاب لوگوں کی زندگی میں، دائمی طور پر پائے جاتے ہیں۔ ان صفات کی مثالیں ہیں جو آپ کو اپنی زندگی میں اختیار کرنی چاہئیں۔ ان کلیدی

عناصر کی محوری اہمیت کی توثیق وتصدیق کے لیے خود اپنی کامرانیوں کا مطالعہ کیجئے۔ چاہے یہ کوئی کھیل کے میدان کا روشن ستارہ ہو یا آپ کے گرجا گھر کا امور نوجواناں کا منتظم، اگر وہ کامیاب ہے تو میں ضمانت دیتا ہوں کہ آپ کو قدم قدم پر یہ شہادت ملے گی کہ وہ اپنی زندگی کی حکمت عملی کو بروئے کار لاتے ہوئے ان صفات سے کام لے رہے ہیں۔

ان صفات کے بلند آہنگ سے ڈرنے کی ضرورت نہیں۔ یہ محدود نہیں، نہ ہی کوئی ایسی بات ہے کہ یہ صرف مشہور لوگوں کی رسائی میں ہیں۔ یہ (یہ معروف) لوگ، بالکل آپ جیسے ہیں۔ حقیقت تو یہ ہے کہ وہ مشہور صرف اس لیے ہیں کہ آپ نے انہیں مشہور بنانا ہے۔ آپ کو بالکل یہی کلیدی صفات سکول کے اساتذہ اور این بی اے کے ستاروں میں یکساں طور پر نظر آئیں گی۔ یہ آپ کو نرسوں، کلرکوں اور پر اسٹارز میں بھی دکھائی پڑیں گی۔ یہ آپ کو آپ کے اپنے گھر میں بھی نظر آئیں گی۔ میں نے خود اپنے گھر میں ان کا مشاہدہ کیا ہے۔

میں ایک عالمی سطح کی چمپئن کے ساتھ رہتا ہوں۔ روبن، جو بائیس برس سے میری بیوی ہے، اپنی زندگی خاموش اور گمنامی کے عالم میں گزار رہی ہے، لیکن اس کی زندگی بامعنی زندگی ہے اور اس میں آپ کو ان تمام صفات اور خلوص ولگن کی جھلک نظر آئے گی۔ جن کی جھلک کی توقع آپ مائیکل جارڈن یا چیرل سودپس کی زندگی میں کر رہے ہوں گے۔ اپنے کام میں اس کی کارکردگی اتنی ہی اعلیٰ ہے جتنی کہ اپنے شعبوں میں ان معروف لوگوں کی۔ واحد فرق یہ ہے کہ مائیکل جارڈن اپنا جادو لاکھوں ناظرین کے سامنے جگاتا ہے جبکہ روبن اپنا جادو، نجی ناظرین کے لیے جگاتی ہے، یہ نجی ناظرین مجھ پر اور ہمارے دو بیٹوں پر مشتمل ہیں۔ وہ کبھی ٹیلی ویژن پر نہیں آئی، نہ ہی اس نے کسی چمپئن شپ کے مقابلے میں حصہ لیا ہے، یہ میں نے اسے واقعی اور حتمی طور پر ایسے کام سرانجام دیتے دیکھا ہے جن میں عالی حوصلگی اور عالی ظرفی کی ضرورت پڑتی ہے، جو صرف 'ہیرو'، سرانجام دے سکتے ہیں۔

آپ نے کسی جارڈن یا سووپس نامی عورت کے بارے میں سنا ہوگا۔ میں نے اس کی عظمت کی گہرائی کا بچشم خود مشاہدہ اس وقت کیا جب وہ اپنے والد کی تیمارداری کر رہی تھی۔ جب وہ (اس کے والد صاحب) کئی ماہ تک کینسر کے ساتھ ایک تکلیف دہ زور آزمائی میں مصروف تھے۔ جو ان کی موت پر منتج ہوئی۔ لیکن اس بے پناہ مصروفیت اور پریشانی کے باوجود وہ ہر روز میرا اور ہمارے بیٹوں کا خیال رکھنے کو بھی موجود ہوتی تھی۔ میں نے اسے

اس عالم میں بھی دیکھا ہے کہ جب ہمارے پہلے بیٹے کو گردن توڑ بخار ہوگیا، جس سے اس کی زندگی کو خطرہ لاحق ہوگیا، تو اس نے مسلسل کسی وقفے کے بغیر نوے گھنٹے تک اس کے بستر کے قریب بیٹھ کر اس کے نگہداشت اور نگرانی کی اور اس سارے اثنا میں اس کے لبوں پر کوئی حرف شکایت نہیں آیا۔

وہ ماں ہے اور بیوی ہے اور وہ ان کرداروں میں جذبے اور مقصد کا رنگ بھر دیتی ہے۔ اگرچہ وہ صرف پانچ فٹ دو انچ کی ہے اس کا وزن صرف ۱۱۵ پاؤنڈ ہے، لیکن اس کے بچوں میں سے کسی ایک کو چھیڑ کر دیکھیں، آپ کے لیے سنگین مسئلہ کھڑا ہو جائے گا۔ وہ تو ریچھ کے ساتھ بھی بھڑ جائے گی، چاہے وہ کتنا ہی خونخوار ہو، سستی، اور تھکاوٹ اس کی لغت میں ہی نہیں، نہ ہی 'شک' یہ خاتون فاتح ہے۔ یہ خاتون چمپئن ہے۔ اگرچہ دن کے خاتمے پر کوئی شخص اسے ٹرافی لا کر نہیں دیتا، نہ ہی کوئی اس کا انٹرویو کرنا چاہتا ہے، پھر بھی وہ اپنا کھیل اسی جذبے، اسی بصیرت اور اسی عملی انداز میں کھیلتی ہے، جیسا کہ کوئی بھی شخص، کہیں بھی، کسی کھیل کو کھیل سکتا ہے۔

مائیکل اور چیرل کی مثال دیکھئے: مائیکل جارڈن اپنی ٹیم کا دل اور روح ہے، روبن مشفق ماں اور بیوی کے طور پر اپنے خاندان کا دل اور اس کی روح ہے۔ اچھے دن ہوں یا برے، وہ باوقار طریقے سے اور بحسن وخوبی اپنی زندگی گزارتی ہے۔ اس کے ہمارے بیٹوں کے بارے میں کچھ خواب ہیں۔ وہ اپنا خیال رکھتی ہے تاکہ وہ ہمارا خیال رکھنے جوگی رہے۔ وہ گھر میں ایک گرم جوش، پیار بھرا اور بچوں کی تربیت و پرورش میں معاون ماحول پیدا کیے رکھتی ہے جو کہ کامیابی کے سوا کچھ جنم نہیں دیتا۔

یہ وہ حقیقی صفات ہیں جو ایک چمپئن میں موجود ہونی چاہیں، جو چمپئن کو چمپئن بناتی ہیں۔ اپنی روزمرہ کی زندگی میں ان کو پہچانیے۔ آپ کو کسی سٹار کو ڈھونڈنے کے لیے MBA میں جھانک کر دیکھنے کی ضرورت نہیں۔ میری پیش گوئی ہے کہ آپ کی زندگی میں اس وقت بھی سٹار موجود ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ نے ان پر 'سٹار' کا لیبل چسپاں نہ کیا ہو، ہوسکتا ہے آپ نے اپنے آپ کو بھی 'سٹار' قرار نہ دیا ہو لیکن یہ صرف پہچاننے اور ماننے کا مسئلہ ہے، حقیقت یا سچ کا نہیں۔ ہر شخص اپنی زندگی میں سٹار بن سکتا ہے، چمپئن ہوسکتا ہے، یہ وہ حقیقی سچ ہے جس کو اپنا کر آپ کو زندگی گزارنی چاہیے۔ اس سوچ سے دھوکہ مت کھایئے کہ آپ چمپئن

نہیں ہیں، محض اس لیے کہ آپ کی کارکردگی دکھانے کے دوران آپ کے گرد روشنیاں، کیمرے اور رپورٹر موجود نہیں ہیں۔ رکیے اور اپنے گرد ایک محتاط نظر ڈالیے۔ بالکل ممکن ہے کہ آپ 'عظمت' کو حاصل کرنے کے اتنے قریب ہوں کہ شاید آپ نے کبھی تصور بھی نہ کیا ہو۔

کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ یہ سوچنے لگیں کہ 'روزمرہ کی عظمت' کی داستانیں حقیقت میں موجود نہیں ہیں اور میں نے یہ چیزیں روبن سے محض اس لیے منسوب کی ہیں کہ میں اس کے ساتھ گزشتہ بائیس برس سے رہتا آرہا ہوں، میں آپ کو اینڈی کے بارے میں کچھ بتانے کی اجازت چاہوں گا۔

میرے عزیز ترین دوستوں اور قریب ترین ساتھیوں میں سے ایک 'بل ڈاسن' نے مجھے اور میری فرم کو کیلی فورنیا میں ایک پریشان کن شراکتی کاروباری عدالتی کاروائی/مقدمے بازی میں الجھادیا۔ ہم ایک بلین ڈالیں دعوے کی جنگ میں فارچون ۱۰۰ کمپنیوں کی نمائندگی کررہے تھے۔ مقدمہ تقریباً پانچ ماہ تک جاری رہاتھا اور بہترین حالات میں بھی اتنے طویل عرصے تک ہوٹلوں میں رہنا ایک پریشان کن مسئلہ ہے۔

بل ڈاسن بڑاوکیل تھا اور امریکہ کے بہترین وکیلوں میں اس کا شمار ہوتا تھا۔ جب اسے کوئی کیس ملتا تھا تو وہ اس پر ان تھک محنت کرتا تھا۔ وہ مقدمے سے پہلے اجلاس کرتا، مقدمے کے دوران اجلاس کرتا اور اگلی رات کے لیے صبح تک تیاری کرتا تھا۔

اس شہر کی ٹرانسپورٹ ڈراؤنا خواب ہے۔ میں جب شہر میں آیاتو پہلی رات میری ملاقات اینڈی سے ہوئی۔ وہ نصف شپ کے بعد اپنی ٹیکسی پر مجھے ائرپورٹ سے ہوٹل تک لے کر گیا۔

اب میرے پاس بہت سے شہروں میں بہت سی ٹیکسیاں ہیں۔ کچھ صاف ستھری ہیں لیکن زیادہ تر نہیں۔ ان سب سے بدبو آتی ہے۔ مجھے علم تھا کہ یہ ٹیکسی مختلف تھی۔ اگرچہ یہ نصف شب کے بعد کا وقت تھا۔ اینڈی کی کار چمک رہی تھی۔ وہ شرٹ اور ٹائی میں ملبوس تھا اور ٹیکسی کے لیے موزوں لگ رہاتھا۔ پچھلی سیٹ پرصفائی سے تہہ کیے ہوئے مقامی اخبارات ''یو ایس ٹوڈے'' اور ''وال سٹریٹ جرنل'' رکھے ہوئے تھے۔ وہ شاید دن بھر میں ۱۰ مرتبہ پڑھے گئے ہوں گے۔ لیکن ہر صفحہ اپنی جگہ پر تھا۔ مجھے کوئی شک نہیں تھا کہ اینڈی جو کچھ

کررہا تھا اور جس طریقے سے کررہا تھا اس پر اسے فخر ہوگا۔ اس کی گرامر بہت اچھی نہیں تھی اور اس کی شرٹ بھی قدرے پرانی تھی لیکن وہ صاف ستھری تھی اور آپ کہہ سکتے تھے کہ اسے اپنے شکل وصورت پر ناز تھا۔

اگلے دن شہر میں گھومتے پھرتے مجھے تین چار ٹیکسیاں بدلنا پڑیں اور ہر ٹیکسی کے بعد مجھے کپڑے جھاڑنے پڑتے۔ اگلے دن میں نے اینڈی سے رابطہ کیا، میں نے اسے بتایا کہ میری ٹیم سے چھ سے آٹھ تک افراد ہیں۔ جنہیں نے شہر میں مسلسل آنا جانا ہے۔ انہیں کئی ماہ تک ائرپورٹ تک جانا اور وہاں سے آنا پڑے گا کیا وہ ہماری ٹرانسپورٹ ضروریات کا انتظام کرسکتا ہے۔ شکر گزاری کے ساتھ وہ مان گیا۔

اگلے ساڑھے چار ماہ کے دوران مجھے ایک سادہ آدمی کے بارے جاننے کا موقع ملا جو سادہ وسائل کے ساتھ اپنی زندگی کی بصیرت رکھتا تھا اور اس میں اپنی جستجو کے لیے جذبہ تھا۔ اینڈی نے ہمیں کمبل کی طرح ڈھانپ لیا۔ وہ ہمیشہ قبل از وقت پہنچ جاتا تھا۔ کئی بار ایسا ہوا کہ اس نے میری ٹیم کے کچھ لوگوں کو صبح چھ بجے لیا، پھر بھی اسی روز نصف شب کے بعد مجھے لینے کے لیے ائرپورٹ پہنچ جاتا تھا۔ ٹیکسی ہمیشہ صاف ستھری ہوتی تھی، اور وہ خود بھی ہمیشہ صاف ستھرا ہوتا تھا۔ وہ ایک پیشہ ور شخص تھا اور اپنے کام سے پوری طرح وفادار تھا۔

جب میں اینڈی کی ٹیکسی میں سوار ہوتا اور اس سے باتیں کرتا تو وہ اپنے فلسفے میں مجھے شریک کرتا۔ اس کا کہنا تھا کہ اگر آپ صحیح کام کریں اور محنت کریں تو اس کا ثمر ملتا ہے۔ اس نے بتایا کہ اس کا ہدف تھا کہ وہ پانچ برسوں میں اپنی ایک کمپنی قائم کرلے۔ وہ اپنے ہدف کے بارے میں بلاشبہ پرجوش تھا۔ جمعہ کی ایک رات کو جب اس نے مجھے ائرپورٹ کے لیے لیا تو موسم کی وجہ سے پروازوں میں خاصی تاخیر ہورہی تھی۔ اور اینڈی نے مجھ سے پوچھا کہ کیا انتظار کے دوران میں اس کا کاروباری منصوبہ دیکھ سکتا ہوں۔ اسے کوئی جلدی نہیں تھی کیونکہ جب تک میں طیارے پر سوار نہیں ہوجاتا، وہ نہیں جاتا تھا۔ مجھے یہ جاننے کا بے حد شوق ہوا کہ یہ اچھے دل والا لیکن تصنع سے پاک آدمی کیا منصوبہ لے کر آیا ہے۔

میں منصوبہ پڑھ کر بہت حیران ہوا۔ الفاظ کے ہجے غلط تھے اور تحریر ہاتھ کی لکھی ہوئی تھی لیکن اس میں معقولیت تھی۔ اس نے پورا حساب کتاب لگا رکھا تھا۔ اس نے مستقبل کی منصوبہ بندی کی ہوئی تھی۔ وقت کا تعین تھا اور نتائج کا واضح معیار تھا۔ اینڈی ایسا آدمی تھا

جس کے پاس پورا منصوبہ تھا۔ وہ اس برس امریکہ کے سب سے بڑے نہیں تو ایک سب سے بڑے مقدمے میں نقل وحمل کے نظام کا لازمی حصہ تھا۔ وہ مجھے، میری ٹیم اور اہم گواہوں اور وکیلوں کو وقت پر، قابل اعتماد اور پیشہ ورانہ انداز میں پہنچاتا۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ اسے اس کردار پر فخر تھا۔ وہ روزانہ اخبارات میں مقدمے کی پیش رفت کے بارے میں پڑھتا اور حقائق سے اچھا خاصا باخبر تھا۔

وہاں میرے آخری روز اینڈی مجھے ائرپورٹ لے گیا اور مجھ سے پوچھنے لگا کہ کیا وہ میرے ساتھ دروازے تک جاسکتا ہے۔ راستے میں اس نے کہا ''ڈاکٹر، میں اس بات کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں کہ آپ نے مجھے اس معاملے میں ایک حصہ بنایا اور یہ محسوس کرلیا کہ میرا بھی کوئی کردار ہے۔ میں نے بہت کچھ سیکھا اور اگر میری آپ سے دوبارہ ملاقات نہیں ہوتی تو میں خود کو موقع دینے اور کاروبار کرنے کا آپ کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں، میں نے اینڈی کی مدد کرنے پر شکریہ ادا کیا اور اسے بتایا کہ اس کا منصوبہ بہت اچھا ہے اور مجھے پورا یقین ہے کہ یہ کامیاب ہوگا۔ وہ صحیح معنوں میں بصیرت اور جذبہ رکھنے والا آدمی تھا۔

خدا کا شکر ہے کہ دنیا میں اینڈی کی طرح کے لوگ موجود ہیں جو اینڈی کی طرح کام کررہے ہیں۔ ورنہ ہمارے جیسے لوگ جو خود کو بڑا تیس مارخان سمجھتے ہیں، مسائل کا بری طرح شکار ہوجاتے۔ گھر جاتے ہوئے طیارے میں سفر کے دوران میں اپنے مقدمے کے بجائے اینڈی کے بارے میں زیادہ سوچتا رہا۔ مجھ پر یہ بات واضح تھی کہ اینڈی اپنے کام میں اتنا ہی اچھا تھا جتنا کہ میں اپنے کام میں۔ اینڈی چیمپئن اور فاتح تھا۔ اسے زندگی میں اپنے مقام پر فخر تھا اور جہاں وہ آتا تھا، وہاں پھلتا پھولتا رہا۔ کانگریس، کارپوریٹ امریکہ اور بہت سارے دوسرے مقامات کے لوگ اینڈی سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں، میں جانتا ہوں کہ میں نے سیکھا۔

میں آپ کو اس طرح کی درجنوں کہانیاں سنا سکتا ہوں۔ لیکن مجھے یقین ہے کہ آپ پہلے ہی پیغام سمجھ گئے ہوں گے۔ آپ کہیں بھی ہوں، کچھ بھی کررہے ہوں، آپ کی سکول کی تعلیم کتنی بھی ہو، زندگی کے قوانین پر عمل کرنے اور اپنی شخصیت میں کامیابی کے فارمولے کے بنیادی اجزا کو سمونے سے آپ بھی فاتح ہوسکتے ہیں، فیصلہ آپ نے کرنا ہے۔

اصل تک پہنچیے

اپنے مرکز سے دوبارہ رابطہ

اگر آپ کے تعلقات کسی مشکل کا شکار ہیں، خواہ وہ بڑی ہو یا چھوٹی، تو میں آپ کو اسے دور کرنے کا طریقہ بتا رہا ہوں۔ میں کسی چالاکی یا چرب زبانی کا مظاہرہ کرنے کی کوشش نہیں کر رہا نہ ہی آپ کو الفاظ کے ہیر پھیر میں پھنسانے والا ہوں۔ میں کوئی نفسیاتی محاورے استعمال کروں گا نہ کوئی مبہم تھیوری پیش کروں گا۔ میں آپ کو صاف اور سیدھے اور قابلِ فہم جواب دوں گا جو کارآمد ہوں گے۔ وہ جواب جو ہمیشہ کارآمد ہیں لیکن میں عوامی نفسیاتی کی نامعقولیت میں دفن ہو گئے ہیں۔

لیکن اگر آپ اپنے تعلقات کو کامیابی سے بچانے اور اپنے ساتھی کے ساتھ دوبارہ رابطہ استوار کرنا چاہتے ہیں تو ایک سنجیدہ اور نتائج متعین کرنے والی شرط ماننا ہوگی۔ آپ اپنے بارے میں اصل تک پہنچیں اور جب میں اصل کا نقطہ کہتا ہوں تو میرا مطلب ہوتا ہے کہ سو فیصد اصل، کوئی عذرخواہی سے کام لیں گے تو یقینی طور پر نقصان اٹھائیں گے۔ اس کتاب کا زور اس بات پر ہے کہ آپ کے تعلقات کو بچایا جائے اور آپ کے ساتھی کے ساتھ رابطہ دوبارہ جوڑا جائے اور اس مقصد کے حصول کے لیے ذریعہ آپ خود ہیں۔ آپ اور آپ کا ساتھی نہیں، صرف آپ اور اپنے ساتھی کے ساتھ آپ کا رابطہ اس وقت تک دوبارہ نہیں جڑ سکتا جب تک پہلے آپ خود اپنے آپ کے ساتھ دوبارہ رابطہ نہیں جوڑتے۔

میں یقین سے کہتا ہوں کہ آپ اپنے ساتھی کو دن سے رات میں بدل سکتے ہیں، آپ اپنے شریک کو مسترد کر کے اس کی جگہ کسی بہتر کو لا سکتے ہیں لیکن اس سے کچھ فرق نہیں پڑے گا جب تک آپ اپنے اندر کے خانے صاف نہیں کرتے۔ یہ معاملہ جوڑے کے ساتھ نہیں، آپ کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ آپ کو اپنی قوت ازسرنو حاصل کرنا ہوگی اور ایسے گہرے

ساتھی کی شکل اختیار کرنا ہوگی جو معیار اپنے قابو میں رکھے، احترام پیدا کرے اور ایک فعال اور مستقل محبت سے کم پر راضی نہ ہو، اس تبدیلی کے لیے آپ بذاتِ خود درکار ہیں اور اس کا آغاز اندر سے باہر کی طرف ہوتا ہے جب آپ پھر سے دیکھتے ہیں کہ آپ کون ہیں، آپ نے اپنی محبت، اپنی زندگی اور اپنی بصیرت کے ساتھ کیا کیا ہے۔ آپ کی وضاحت اور مقصد بالکل شیشے کی طرح صاف ہونا چاہیے۔ مسئلہ کا حل آپ کے ساتھی کو متاثر کرتا ہے لیکن اس کا انحصار آپ پر ہے۔ اس کے علاوہ کوئی بھی حل تکلیف دہ ناکامی پر منتج ہوگا۔ میں آغاز آپ کو صحیح کرنے سے کروں گا کیونکہ میں جانتا ہوں کہ آپ اپنے ساتھ سچے اور صحیح نہیں ہیں یا یہ کہ آپ کے تعلقات مشکل میں نہ ہوئے تو آپ اس کتاب کو نہ پڑھ رہے ہوتے۔

اگر آپ کے کسی کے ساتھ تعلقات بگڑ گئے ہیں، ان میں تکلیف اور الجھاؤ یا خالی پن آ گیا ہے تو میں سمجھتا ہوں کہ آپ کا اپنی ذاتی توانائی، ذاتی وقار، ذاتی معیار اور ذاتی خود لحاظی سے رابطہ کٹ چکا ہے۔ آپ نے خود کو درد اور مایوسی میں مبتلا ہونے اور اپنے لیے تباہ کن رویے اپنانے کی اجازت دے رکھی ہے۔ آپ نے اپنی بہت سی امیدوں اور خوابوں کی عقلی تاویل کی ہوگی اور اس دوران زندگی میں اپنے موجودہ مقام کے لیے اپنے ساتھی یا دوسرے حالات کو مورد الزام ٹھہرایا ہوگا اور اصلی وجوہ جاننے کے لیے اپنے اندر جھانکنے کی کوئی کوشش نہیں کی ہوگی۔ شاید آپ نے ان برسوں میں اپنے ساتھی کو اپنے ساتھ بدسلوکی کرنے کی اجازت دے رکھی ہوگی یا پھر کم از کم آپ نہیں چاہتے تھے، اسی پر قانع ہو گئے ہوں گے اور سرد مہری کو در آنے دیا ہوگا۔ لیکن سب سے اہم بات یہ ہے کہ خود آپ نے اپنے ساتھ بدسلوکی کی، آپ نے اپنے اس حصے سے رابطہ توڑ دیا جسے میں آپ کے ضمیر کا مرکز کہتا ہوں۔ یعنی وہ جگہ جہاں آپ کی مطلق شناخت ہوتی ہے۔ وہ جگہ جہاں آپ کی سب سے بڑی قوتیں، جبلتیں، اقدار، قابلتیں اور دانشمندی مرتکز ہے۔ پھر سوچئے، ایک وقت اور مقام تھا جس میں آپ کو یہ علم تھا کہ آپ کون ہیں اور آپ کیا چاہتے ہیں۔ آپ کو خود پر یقین تھا اور آپ کی زندگی امید سے بھرپور تھی۔ آپ کا اپنے ضمیر کے مرکز سے رابطہ تھا۔ آپ اس خداداد مرکز میں مرتکز تھے جو نہایت منفرد انداز میں آپ کی شناخت کرتی تھی۔

یہ کوئی احمقانہ قسم کی اپنی مدد آپ جیسی بات نہیں۔ یہ وہ اہم ترین تصور ہو سکتا ہے جس میں مہارت کی آپ نے کبھی خواہش کی ہوتی۔ میں نے عمر بھر کامیاب لوگوں کا مطالعہ کیا

ہے۔ میں ہمیشہ یہ سوچتا تھا کہ آخر کیوں بعض لوگ شاندار اور نتیجہ خیز تعلقات تشکیل دیتے اور قائم رکھتے ہیں جبکہ دوسرے جو اتنے ہی باصلاحیت ہوتے ہیں ، اوسط درجے کے تعلقات میں مسائل سے دوچار رہتے ہیں۔ ہم سب ان لوگوں کو جانتے ہیں جن کے پاس تمام وسائل اور مواقع ہوتے ہیں پھر بھی اپنی زندگی کامیاب نہیں بناپاتے اور ہم بظاہر بے بضاعت ایسے لوگوں کو بھی جانتے ہیں جو مشکلات کو توڑتے ہوئے اور زبردست چیلنجوں پر غالب آتے ہوئے دنیا میں اپنا مقام بنالیتے ہیں۔ میں نے قطعی اور ناقابل تردید وضاحت کے ساتھ جو کچھ دریافت کیا ہے وہ یہ ہے کہ کامیاب لوگ دراصل اپنے ضمیر کے مرکز کے ساتھ اتنے زیادہ رابطے میں ہوتے ہیں اور اپنی ذاتی قدروقیمت سے اتنے باخبر ہوتے ہیں کہ وہ نہ صرف خود اپنے ساتھ بھرپور خود احترامی کے ساتھ پیش آتے ہیں بلکہ دوسروں کو بھی اپنے احترام پر مجبور کردیتے ہیں۔ وہ طاقت بخش اندرونی شفافیت کے ساتھ زندہ رہتے ہیں۔ وہ شفافیت جو انہیں اتنا غیر متزلزل اعتماد بخشتی ہے کہ وہ اور صرف وہ اپنی زندگی کا معیار مقرر کرسکتے ہیں۔ انہوں نے اپنے ضمیر کے مرکز سے رجوع کیا ہے، اپنی زندگی کو مکمل بنانے کے لیے اپنے حق کا دعویٰ کیا ہے اور اپنے آپ یا کسی بھی دوسرے سے کم کو قبول کرنے سے انکار کیا ہے۔

سچ کو سننا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا لیکن یہ ہمیشہ سچ ہی ہوتا ہے۔ اور میں آپ کو اس سے چھپنے اور اس طرح اپنے آپ کو دھوکہ دینے نہیں دوں گا۔ اگر آپ زندگی کی مسخ تہوں، منفی افزائشوں اور شک داخل کرنے والے پیغامات کی تہیں کھرچنے کے لیے اور اپنے ضمیر کے مرکز سے رابطے کے لیے تیار نہیں تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میں آپ سے کیا کہتا ہوں اور آپ کیا سیکھتے ہیں، آپ کا معیار اتنا زوال پذیر رہے گا کہ آپ اپنے تعلقات کو تباہ ہی کرتے رہیں گے۔ آپ تکلیف، احساس جرم، غصے اور الجھاؤ کا شکار رہیں گے۔ اس پر آپ شرط لگاسکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میں پہلے آپ کو لے رہا ہوں۔ آپ کو اپنی قوت اور توانائی لازماً واپس حاصل کرنا ہوگی جس کی وجہ سے آپ اپنے لیے کچھ غیر معمولی تعمیر کرسکتے ہیں۔ جس طاقت کی میں بات کر رہا ہوں وہ اس قسم کی طاقت نہیں ہے جو آپ کو اپنے ساتھی پر مزید غلبہ فراہم کردے۔ یہ طاقت آپ کو اپنے ساتھی پر مزید غلبہ اور قابو فراہم نہیں کرے گی نہ ہی آپ کو مزید دلیلیں فراہم کرے گی۔ میں جس طاقت کے بارے میں بات

کررہا ہوں وہ گہرائی اور عزم سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ وہ طاقت ہے جو آپ کی زندگی اور تعلقات کی ایک بالکل مختلف سطح کے لیے جذبہ پیدا کرتی ہے، اسے تخلیق کرتی ہے اور اس کی وجہ سے آپ کو اس نئی سطح کا تجربہ حاصل ہوتا ہے۔

یہ وہ طاقت نہیں جس کے بل پر دوسرے لوگوں سے چیزیں چھین کر اپنی ملکیت میں اضافہ کیا جاتا ہے۔ یہ اپنے اردگرد لوگوں کو اپنے اور انہیں اوپر اٹھانے کی طاقت ہے۔ یہ وقار اور اہمیت کی خاموش اور پرسکون طاقت ہے۔ جب آپ اپنے ضمیر کے مرکز سے رجوع اور اپنا تجربہ تخلیق کرنا شروع کرتے ہیں، تو آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ دنیا، بشمول آپ کے ساتھی کے، آپ کے ساتھ مختلف انداز سے متعلق ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ جیسا کہ ایمرسن نے ایک بار لکھا تھا کہ ''جو کچھ ہمارے پیچھے ہے اور جو کچھ ہمارے سامنے ہے وہ اس کے مقابلے میں کم ہے جو ہمارے اندر ہے۔''

چنانچہ یہ آپ کے لیے پیشگی شرط ہے جس طرح آپ اس کتاب میں آگے پڑھیں گے، آپ کو ہر اس چیز پر غور کرنا ہوگا جو اس نظریے سے پیش کی گئی ہے کہ یہ آپ کو کس طرح آپ کو طاقت کے اس مرکز کی طرف واپس لے جائے جو آپ کی پیدائش کے دن سے موجود ہے۔ جوں جوں آپ پڑھیں، اس پر غور کریں کہ آپ کس طرح اپنے دل ودماغ میں کس طرح عزت ونجات بحال کریں تاکہ آپ کا دنیا کے ساتھ معاملہ کمزوری کے بجائے طاقت کے مقام سے ہوسکے۔ آپ زندگی کے ہر شعبے میں ابھی عہد کیجئے کہ اپنے آپ سے اپنے لیے مزید حاصل کریں گے۔ میں چاہتا ہوں کہ پڑھے جانے والے ہر صفحے کے ساتھ اپنا سر اٹھائیں، ٹھوڑی اور سینہ آگے کریں، غرور کے ساتھ نہیں بلکہ عزم ظاہر کرنے کے لیے۔ اپنے ضمیر کے مرکز سے رجوع، اپنی اندرونی قوت کی ازسرنو دریافت اور عظمت کے لیے جدوجہد آپ کی زندگی کا واحد سب سے اہم اقدام اور اپنے شریک تعلقات کے لیے آپ کا سب سے بڑا تحفہ ہوسکتا ہے۔

15

یہ آپ کا وقت ہے.......
یہ آپ کی باری ہے

کیرل اور لیری کے ساتھ اپنے سائیکالوجی دفتر میں ملاقات کو پندرہ برس ہو چکے ہیں۔ وہ بالکل روایتی جوڑوں کی طرح سے تھے۔ روایتی ان معنوں میں کیونکہ ان کے درمیان بھی اس جیسے ہی مسائل تھے۔ بہت سے دوسرے جوڑوں کی طرح انہیں بھی ایک دفعہ یقین تھا کہ ان کا رجائیت آمیز گہرا پیار ہمیشہ ان کے رشتے کو برقرار رکھے گا۔ وہ اپنی مرضی سے میرے پاس اکٹھے آئے تھے کیونکہ ان کے نزدیک ان کو مشترکہ زندگی بالکل درست تھی اور ان کا خیال تھا کہ ان کا آپس کا ساتھ ان کی مکمل کردینے والی شے ثابت ہوگی۔ وہ اپنے رشتے کے بارے میں سنجیدہ تھے۔ انہوں نے قربانیاں دیں اور دل وجان سے ساتھ نبھانے کے عہد و پیماں کیے۔

اور اب وہ اسی حالت میں یہاں پر ہیں اور سمجھنے کی کوشش کررہے ہیں کہ جس چیز سے انہوں نے ہمیشہ رہنے والی خوشی کی توقع کی تھی اب کیوں انہیں ناقابل بیان مایوسی کی حالت میں جذباتیت کا شکار بنا چکی ہے۔ وہ تکلیف میں تھے اپنے آپ کو دوبارہ جان رہے تھے اور اس بات پر حیران تھے کہ کس طرح کوئی چیز اتنی جلدی باعث تکلیف اور منجمد ہوسکتی ہے۔ کیرل نے چپکے سے برداشت کرتے ہوئے اپنے گلے کو اپنی انگلی سے چھوا، جب اس کے آنسو اس کے گالوں پر بہہ رہے تھے۔ لیری نے کھڑکی کے باہر دیکھا جھکے ہوئے کندھوں کے ساتھ اس کی تھوڑی انگلیوں پر ٹکی ہوئی تھی ان کا مایوسی سے تعبیر رشتہ سکوت آمیز ناراضگی

کے ساتھ ایک دوسرے پر فرضی الزامات کا شکار تھا اور آخری کوشش کے طور پر انہوں نے ذمہ داری کا مظاہرہ کرتے ہوئے پیشہ ورانہ مدد طلب کی۔ کیرل نے مجھے بتایا ''میں تنہائی محسوس کرتے کرتے تھک چکی ہوں، مجھے لگتا ہے کہ میں چلانا چاہتی ہوں یا کسی چیز پہ ضرب لگانا چاہتی ہوں لیکن میں نہیں جانتی کہ کس پر یا ایسا کیوں ہو رہا ہے'' ہم کس قدر خوش، تازہ اور زندگی سے بھرپور ہوا کرتے تھے اور اب ہماری محبت سرد، تلخ اور بے رنگ ہو چکی ہے۔ یہ کیا ہے کیا یہی سب کچھ رہ گیا ہے؟

میں نے بات شروع کر کے لیری اور کیرل کو وہی فرسودہ مشورہ دینے اور روایتی باتیں کہنا شروع کیں جو میں اور دوسرے بہت سے معالج عرصے سے کرتے چلے آرہے ہیں۔ میں نے کہا ''آپ کو اپنے مسائل حل کرنے کے لیے عزم کرنا پڑے گا، آپ کو اپنے تعلقات بہتر کرنے کی ضرورت ہے چیزوں کو اپنے ساتھی کی نظر سے دیکھیے، اپنے تمام اختلافات کو دور کرنے کی کوشش کیجیے اور اپنی شادی کی قسموں کو یاد کیجیے۔'' بالکل اسی طرح جیسے میں سکھاتا آیا تھا میں نے گرم جوشی اور کھرے پن کے ساتھ برتاؤ کیا جیسا کہ میں معمول میں دہراتا ہوں۔ لیکن اچانک ہی میں نے اپنے آپ کو یہ کہتے ہوئے سنا ''شیخی، شیخی'' میں وہاں بیٹھ گیا اور اپنے آپ سے پوچھا کہ کیا کسی نے پچھلے پچاس سال میں غور کیا کہ یہ فضولیات کسی کام کی نہیں؟ کیا کسی نے جانا کہ ایسے جوڑوں کی ایک بڑی تعداد کوئی بہتری حاصل نہیں کرتی؟

یہاں پر ایسے ہی دو فرد تھے جو جوابات کی تلاش میں تھے اور میں نے محسوس کیا کہ میں رشتوں کی فطرت کے بارے میں بتاتا رہا ہوں جن سے ذرا برابر بھی فرق نہیں پڑتا۔ میرے پیشہ ورانہ مشورے اسی صورت میں اچھے اور فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں کہ اگر زندگی ایک لوہے کا مینار ہوتی یا میرے کلائنٹ ایک پر مزاح، ڈرامائی زندگی بسر کر رہے تھے۔ لیکن اس نے حقیقی دنیا کے حقیقی مسائل، حقیقی اولاد، حقیقی معاشی، مطالبے، حقیقی دباؤ کے لیے بہت کم کام کیا۔ ہمارے سماج میں رشتوں کے بارے میں پیش کردہ مشوروں کی ایک بڑی تعداد نہ صرف کسی کام کی نہیں بلکہ ذرہ برابر بھی فائدہ مند ثابت نہیں ہوتیں۔ یہ اس وقت بھی سچ تھا اور اب بھی ۔ تحقیق دکھلاتی ہے کہ دو تہائی سے زیادہ شادی شدہ یا غیر شادی شدہ جوڑے جنہوں نے رشتوں کے بارے میں مشوروں سے استفادہ کیا ایک سال کے بعد یا تو ان کے

تعلقات زیادہ بگڑ گئے یا پھر کسی قسم کی کوئی بہتری رونما نہیں ہوئی۔ امریکہ میں شرح طلاق پچاس فیصد سے کم نہیں ہو پا رہی اور ہم میں سے بیس فیصد ایک دفعہ نہیں بلکہ دو دفعہ اپنی زندگی میں علیحدگی سے دو چار ہوتے ہیں۔ روابط بہتر کرنے کے لیے واضح ،خوشگوار اور متعلقہ ہدایات یا ایسی نظریاتی ہدایات جو آپ کو تعلقات کے بارے میں ,,بڑی بصیرت ،، عطا کرتی ھیں نہ تو پچاس سال پہلے کسی کام کی تھیں اور نہ ہی اب کچھ کر پاتی ہیں۔

کیرل اور لیری کے ساتھ وہ دن میری زندگی میں تبدیلی کا نقطہ ثابت ہوا۔ میں نے فیصلہ کیا کہ میں روایتی مشورے دیتا رہا تو گویا میں ان سے اور ان جیسے دوسروں سے دھوکہ بازی کروں گا اور کسی دوسرے امکان کی عدم موجودگی کے سبب انہیں اپنے رشتے سے دستبردار ہونا پڑے گا۔ مین نے اسی وقت اور وہیں پر یہ فیصلہ کیا کہ اس بات کا صحیح معنوں میں سراغ لگاؤں گا کہ امریکہ میں رشتے کیوں ناکام ہو رہے ہیں اور بہتری لانے کے لیے کسی چیز کی ضرورت ہے۔ لوگوں کو مضبوط عملی طریقہ چاہیے جس کی بدولت وہ اپنی زندگیوں اور اندازِ زندگی کی صحت مند رشتوں میں ڈھال سکیں بجائے کسی تکلیف دہ رشتے میں زندگی گزارنے پر مجبور ہوں۔اس کی کوئی حیثیت نہیں کہ میرے پاس تھرما میٹر سے زیادہ ڈگریاں ہیں۔ میں نے فیصلہ کیا کہ میں زندگی کی تلخ حقیقتوں کی جانب سر کھپاؤں گا اور آسان وقتی مشوروں سے پرہیز کروں گا اور دنیا کے کیرل اور لیری کی طرح بہت سے دوسرے جوڑوں کو ان کی زندگی اور تعلقات میں ان کی درست شناخت کروں گا۔

یہ کتاب بھی صرف اسی بارے میں ہے۔ میں آپ کو بتانے جا رہا ہوں کہ میں جس پر یقین رکھتا ہوں۔ وہ یہ سچ ہے کہ آپ کو اپنی ضروریات اور اپنے ساتھی کی ضرورت پوری کرنے کے لیے کیا کرنا پڑے گا اور یہ کہ اپنے رشتوں کو مکمل کرنے کے لیے اپنی زندگی کو کیسے تعمیر کیا جائے۔

میں تسلیم کرتا ہوں کہ میں کچھ اس قسم کا آدمی ہوں جو آپ کے یہ اور وہ کرنے کو کہتا ہے۔ جو میں آپ کو بتانے جا رہا ہوں۔ وہ یہ ہے کہ آپ کو نصابی کتابوں کے نظریات مثلاً ہمہ تن گوش ہو کر سنتے رہنا یا ہم آہنگی تلاش کرنا ، سے صرف نظر کرنا ہوگا ، میں آپ کے دکھ سکھ بانٹنے نہیں جا رہا اور نہ ہی آپ کا ہاتھ بٹانے جا رہا ہوں۔ اور نہ ہی میرا مقصد یہ ہے کہ آپ دونوں ایک دوسرے کو پیار بھرے خطوط لکھ کر اچھے جذبات پیدا کریں اور آخر شب

تکیے کے نیچے سرخ گلاب رکھیں ۔اگر آپ کوئی ایسی چیز پڑھنا چاہتے ہیں جو آپ کے زخموں پر فوری مرہم کا سبب نہیں تو میں آپ کو مشوہ دوں گا کہ آپ یہ کتاب کسی دوسرے شخص کو دے دیں ۔کیونکہ میں آپ کو آپ کے اصل مقصد کی طرف لوٹانا چاہتا ہوں آپ کو ہوشیار بنا کر آپ کی مدد کرنا چاہتا ہوں تا کہ آپ ایک یادگار زندگی اور یادگار تعلقات بنا سکیں ۔

یہ ایسی کتاب نہیں ہے جو آپ کے لیے آسانیاں پیدا کرنے جارہی ہو۔یہ کتاب دراصل ایک واضح پکار اور غیر معذرت خواہانہ رویہ ہے کہ آپ اپنے تمام اندیشوں اور خوف سے چھٹکارا حاصل کر لیں ارو ماضی کی گرفت سے باہر آسکیں اپنی ذاتی کارکردگی کے معیار کو بلند کرسکیں اور اپنے راستے پر بالعزم ڈتے رہیں تا کہ آپ وہ حاصل کر لیں جو آپ اپنی زندگی میں چاہتے ہیں ۔میرا مقصد آپ کے تعلقات پر اثر انداز ہونے والی بکھری ہوئی سوچوں اور پیچیدگیوں کو دور کرنا ہے ۔اور جو جھوٹی دنیا آپ نے تعمیر کی ہے اسے گرانا ہے اور آپ کو واپس آپ کی اصل اور بنیادی آگہی کی طرف لے جانا ہے اور ایسے جوابات کی تلاش میں مدد دینا ہے جو آپ کے لے فائدہ مند ثابت ہوں ۔بنیادی آگہی کی طرف رجوع آپ کو یاد دلائے گا اور قائل کرے گا آپ کے ساتھ کچھ بھی ایسا غلط نہیں ہے جو یہ ثابت کرے کہ آپ ایک ایسے غیر مطمئن رشتے میں بندھے ہیں جس میں آپ روزانہ ہنسی خوشی زندگی بسر کر سکتے ہیں۔

میں اس کا مطلب یہ سمجھتا ہوں کہ آپ کو بہت سارے جوابات کی ضرورت ہے۔عام طور پر تعلقات اور بالخصوص شادیاں اور خاندان ہماری آنکھوں کے سامنے ٹوٹتے رہتے ہیں۔خاندان اپنا اختصاص کھو رہے ہیں اور اس کے متوازی سماجی غنڈہ گردی، بے حرمتی اور جذباتی تباہ حالی بھی جاری ہے۔

یہ وبا بالکل ایک ہموار اترائی کی طرف تیزی سے پھسلتی ہوئی ریل گاڑی کی طرح ہے اور اگر آپ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ بھی شاید اسی ریل گاڑی پر سوار ہیں اور حادثے کی طرف رواں دواں ہیں۔

میں جانتا ہوں کہ آپ کا اس ٹرین پر سوار ہونے کا کوئی ارادہ نہیں۔آپ نے صرف یہی چاہا ہے کہ کسی کو پیار دیں اور بدلے میں پیار لیں۔آپ کو یقین تھا کہ یہ رشتہ ہی وہ واحد چیز تھا جو آپ کو مکمل کرسکتا تھا۔آپ ایک بے وقوف نہیں تھے اور نہ ہی کسی قسم کی کج

روی کا شکار تھے جو صرف تکلیف حاصل کرنے کے لیے ہی تعلقات بناتا ہو اور نہ ہی آپ سست الوجود تھے۔ تاہم آپ جیسے بھی ہیں سو ہیں اور ہم دونوں جانتے ہیں کہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کے پاس کس قدر قوتِ ارادہ ہے جسے آپ کو اپنے تعلقات کو نبھانے کے فن میں التوا میں ڈالے رکھنا پڑتا ہے اس کی ایک حد بھی ہے اور اگر آپ کو اس باہر کی طرف دھکیلا جائے تو آپ کہیں گے ''بس اب بہت ہوگیا میں اب تک منٹ کے لیے برداشت نہیں کروں گا'' آپ اپنے آپ کو بخوبی جانتے ہیں کہ اگر آپ نے یہ حد پار کی تو یہ خاتمہ کی شروعات ہوگی۔ آپ اپنی عزت سے آگاہ ہیں اور آپ کے دل کو اس کی بہت ضرورت رہتی ہے اور اگر اس کو بار بار پامال کیا جائے تو بالآخر آپ اپنے پاؤں پر کلہاڑی دے ماریں گے اور یہ تعلق پل بھر میں ختم ہو جائے گا۔

یہ حد آپ کے مستقبل میں بھی نمایاں رہے گی۔ یا پھر وقت موجود میں بھی آپ کو اس تنی ہوئی رسی پر سے گزرنا پڑے گا۔ لیکن میں بتاتا چلوں کہ میں آپ کو اس حد سے گزرنے سے روکنا چاہتا ہوں۔ ہوسکتا ہے آپ نہ جان سکیں کہ کیونکہ یہ کس طرح آپ کے تعلقات بگڑ سکتے ہیں مگر میں جانتا ہوں۔

میں جانتا ہوں کہ آپ کیسے حالات سے گزر رہے ہیں۔ اور میں جانتا ہوں کہ آپ کے ساتھ ایسا کس طرح سے ہوسکتا ہے۔ جو میں کہنے جا رہا ہوں وہ آپ کو تلخ محسوس ہو اور اگر ایسا محسوس ہو تو میں صاف گوئی پر معذرت چاہوں گا۔ لیکن مختلف جوڑوں کے ساتھ ایک عرصہ پر محیط نشستوں پر مبنی مشاہدے کے بعد میں بہت زیادہ صاف تو ہو چکا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ آپ کے تعلقات کو کس طرح سے قابو میں لا کر سیدھے راستے پر لانا ہے۔ اور اگر آپ اس کتاب کے ذریعے سے میرے ساتھ رہتے ہیں تو میں آپ کو بتلاؤں گا کہ آپ کیا نظر انداز کر رہے ہیں اور میں آپ کو سیدھے جوابات تک لے جاؤں گا۔ کچھ اس طرح شروع کرتے ہوئے کہ آپ اپنے رشتے میں لاپرواہ اور نکمے نہیں ہیں تلخ اور افسوسناک حقیقت یہ ہے کہ آپ کا پس منظر آپ کے خلاف ہو چکا ہے۔

یہ حیران کن ہے کہ آپ نے یہاں تک ترقی کی

اگر آپ میرے *ٹیلی ویژن پروگرام یا تحریروں کے ذریعے سے میرے بارے میں کچھ

بھی جانتے ہیں تو آپ جانتے ہیں کہ اس دنیا میں وہ آخری آدمی ہوگا جو آپ کو یہ بتا سکتا ہے کہ آپ ہی مظلوم ہیں یا کوئی آپ کے پیچھے ہے جو آپ کی موجودہ زندگی کی صورتحال کا بنیادی سبب ہے۔ لیکن یہی سماج جس نے آپ کو یہ سکھایا کہ یہ ''اچھا'' اور درست ہے اور آپ کے لیے کسی دوسرے شخص کی ہمراہی میں فطری حیثیت رکھتا ہے یہی سماج، جو آپ کے لیے کامیابی کے معیار کا انتخاب کرتا ہے کہ کس طرح آپ اپنے تعلقات اور خاندان کو منظّم کرسکتے ہیں لیکن اس سماج نے آپ کو یہ سکھانے کی تکلیف نہیں کی کہ آپ کو یہ سب کسی حیثیت سے کرنا چاہیے تھا۔

---

* مصنف فل میکگرا ٹیلی ویژن پر پروگرام کرتے ہیں۔ (مترجم)

اس کے بارے میں سوچیے ڈرائیونگ لائسنس کے لیے شرائط شادی کی شرائط سے دس گنا زیادہ اہم ہوتی ہیں، ڈرائیور کرنے کے لیے آپ کو کم ازکم معلومات اور اہلیت کی ایک سطح ثابت کرنے کے لیے امتحان دینا پڑتا ہے۔ اسی طرح ہمارا پورا معاشرہ دوچار رسمی باتوں اور ایک دستخط کے ساتھ عدالت میں آپ کا رشتہ کسی اور سے جوڑ دینے پر رضامند ہوتا ہے۔ آپ نے شاید رشتے کے بارے میں معلومات اپنے والدین کو دیکھتے ہوئے حاصل کی ہوں گی۔ مسئلہ یہ ہے کہ وہ اپنے رشتے کے بارے میں آپ کی نسبت بہت کم جانتے تھے۔ آپ سکول میں داخل ہوئے، لکھنا پڑھنا جمع تفریق سیکھی لیکن آپ کبھی کسی ایسی کلاس میں نہیں گئے جہاں آپ کو جذبات کی تفہیم کا درس دیا جاتا ہو۔ اپنی تمام منظّم تعلیمی زندگی میں آپ نے کبھی رشتوں کو نبھانے کے بارے میں نہیں سیکھا۔ کسی نے آپ کو کبھی تعلقات کے بارے میں نہیں بتایا کبھی کسی نے یہ نہیں بتایا کہ ساتھی کا انتخاب کیسے کیا جائے۔ کسی نے کبھی نہیں سکھایا کہ کس طرح اچھا شوہر یا بیوی بنا جاسکتا ہے اور نہ ہی یہ کہ جب معاملہ بگڑنا شروع ہوجائے تو کیا کیا جائے۔ اگر آپ اس بارے میں سوچیں تو آپ کو معلوم پڑے گا کہ کبھی کسی نے یہ بھی نہیں بیان کیا کہ 'غلط' کیا ہوتا ہے۔

نتیجے کے طور پر آپ شاید غلط بنیادوں پر اپنا ساتھی منتخب کریں اور اپنے رشتے کو کمتر مہارتوں، مقاصد اور توقعات کے ساتھ آگے رواں کریں اور پھر دو دو مصائب سامنے ہوتے ہیں جب آپ مدد تلاش کرتے ہیں تو پیشہ ور مددگار اپنے نصابی علاج معالجے اور نفسیاتی

نظریات کے ساتھ آپ کی مدد کرنے سے قاصر نظر آتے ہیں یہ میرے لیے حیران کن ہے کہ اس ملک میں اتنی زیادہ تعداد میں ازدواجی معالجین، نفسیات دان، ماہرنفسیات، مشیر، مشاورتی کالم نگار اور اپنی مدد آپ کے پرچارک، کیونکر بڑھے چلے جارہے ہیں حالانکہ ان کی تعلقات کو سمجھنے کی صلاحیت اس قدر افسوس ناک ہے کہ مجھے اپنا سر شرم سے جھکانا پڑتا ہے۔

یہ وقت ہے کہ دوغلی گفتگو اور فضول سوچوں کو بند کردیا جائے۔ اس سفر میں اس کتاب کے صفحات کے ذریعے سے آپ کو نظریات اور غلط معلومات پر بھروسہ نہیں کرتا ہے۔ آپ کو تکنیک اور حقائق پر بھروسہ کرنا چاہیے تاکہ آپ منظّم اور صحت مند تعلقات کو تخلیق کرسکیں۔ بجائے اس کے کہ آپ مہنگے علاج معالجے کا سہارا لیں یا وقتی طور پر پرجوش اور فضول تحریریں پڑھیں۔ یہ سب آپ کی حقیقتاً قابل مدد سہاروں سے دور کردیں گے۔ آپ سچ کی طرف جارہے ہیں اور سچ یہ ہے کہ آپ کا رشتہ اس لیے مصیبت میں ہے کیونکہ آپ نے خود ہی اسے اس راستے پر ڈالا ہے۔

اس فقرے کو دوبارہ پڑھ لیجئے۔ آپ کا رشتہ اس لیے مصیبت میں ہے کیونکہ آپ نے خود ہی اسے اس راستے پر ڈالا ہے اور مجھے مزید وضاحت کرنے دیجئے۔ میں یہ نہیں کہہ رہا کہ آپ نے اسے اس لیے اس راستے پر ڈالا ہے کیونکہ اس دوران آپ کسی وقت اچھے موڈ میں نہیں تھے۔ آپ نے اسے ایسا اس لیے نہیں بنایا کہ کسی چیز نے آپ کو پانچ مہینے یا پانچ سال پہلے اشتعال دلایا تھا۔ آپ اس راستے پر دانستاً مستقل مزاجی کے ساتھ رواں ہیں اور اپنے پورے اندازِ زندگی کو مہارت اور مقصد کے تحت حرکت میں لارہے ہیں تاکہ نہ صرف تعلقات میں بگاڑ پیدا ہو بلکہ اسے مدد بھی فراہم ہو۔ آپ نے خود ہی ایک ایسا طرز زندگی منتخب کیا ہے جس میں کسی دوسرے نتیجے کی گنجائش نہیں ہے۔

اس سے پہلے کہ آپ یہ کتاب ختم کریں میں یہ بار بار کہتا رہوں گا۔ آپ کے لیے یہ ممکن نہیں ہے کہ آپ ایک سنجیدہ تباہ حال اور طویل المدت بندھن میں بندھے رہیں۔ یہاں تک کہ آپ خود ہی اسے برقرار رکھنے کے لیے سازگار انداز زندگی اپنائے رکھنے پر بضد ہوں۔ ہر شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والا ہر شخص ایسا انداز زندگی اختیار کرتا ہے جو اس کی شناخت بنتا ہے۔ اگر آپ ایسے صحت مند، مستعد، متحرک اور تخلیقی شخص ہیں جو اپنی ذہنیت

سے آگاہ ہے تو میں بغیر کسی سوال کے جانتا ہوں کہ یہ آپ کا انداز زندگی ہے جو آپ کی اس زندگی کی باعث ہے۔ اگر آپ ایک ایسے شخص ہیں جو جذباتی تکلیف اور رشتہ داری کے مسائل میں گھرا ہوا ہے اور اپنی ذہنیت کی اصل سے ہٹ چکا ہے تو میں جانتا ہوں کہ یہ بھی آپ کے اندر زندگی کی وجہ سے ہے۔ آپ کے تعلقات اسی وقت تک خراب حال نہیں ہوسکتے جب تک آپ کا انداز زندگی پریشانی دباؤ پژمردگی اور انتشار سے تعبیر نہ ہو۔ مزید یہ کہ اگر آپ کے اپنے ساتھی کے ساتھ تعلقات غیر متوازن اور درہم برہم ہیں تو یہ اس وجہ سے ہے کیونکہ آپ کے تعلقات خود اپنے ساتھ ہی غیر متوازن ہیں۔

میں آپ پر الزام نہیں دھر رہا میں صرف حقیقت بیان کرر ہا ہوں۔ ایک برا رشتہ اس وقت تک برقرار نہیں رہ سکتا جب تک اسے کسی نہ کسی طرح سے پروان چڑھایا جائے۔ اگر آپ مجھے غلط سمجھتے ہیں تو ذرا اپنی کھڑکی سے باہر نظر دوڑایئے۔ اگر آپ اپنے دالان یا دروازے کے باہر میدان میں کچھ جھاڑیاں دیکھتے ہیں تو وہ اچانک نہیں پیدا ہوگئیں۔ کسی نہ کسی طرح سے یہ جھاڑیاں آہستگی سے شروع ہوئیں اور پھر انہیں نشوونما کا موقع ملا۔ یہ کنکریٹ پر نہیں نمودار ہوئی تھیں۔ کسی نہ کسی طرح سے ماحول نے ان کو سازگاری فراہم کی۔

میں یہ نہیں کہہ رہا کہ آپ نے ضرورت کے تحت جانتے بوجھتے ایسے ماحول یا طرز زندگی کا انتخاب کیا اور نہ ہی میں یہ کہہ رہا ہوں کہ آپ نے خود سے ہی اپنے تعلقات میں بگاڑ پیدا کیا ہے لیکن میں آپ کو بتا رہا ہوں کہ آپ کے انداز زندگی کے ساتھ آپ کے رشتے کی حقیقت اور آپ کے اپنی ذات کے ساتھ تعلقات پیچیدہ انداز میں ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔ اگر آپ نے اپنی زندگی کو اس انداز میں نہیں منظم کیا کہ بجائے موافقت کے فاصلہ پیدا ہوسکے یا اشتراک کی بجائے جھگڑالو رویہ یا احتساب اور قبولیت کی بجائے الزامات اور رد کرنے کی عادت پنپ سکے تو آپ اپنی زندگی میں موجود دکھ اور پریشانیوں کو برقرار رکھنے سے بچ جائیں گے۔ مسائل تنہائی میں نہیں پیدا ہوتے انہیں مدد اور نشوونما کی ضرورت ہوتی ہے۔ میں آپ سے شرط لگاتا ہوں کہ آپ ایسی پچاس چیزوں کے نام فوراً بتائیں جو آپ کے رشتے کو منفی راستے پر لے جانے میں سازگار ثابت ہوتی ہیں۔

لیکن ایک آسان مثال کے طور پر ایک ایسے شخص کے اندازِ زندگی کا موازنہ جو بہت

زیادہ موٹا ہے اس شخص کے ساتھ کیجئے جو چاق وچوبند، مستعد اور نارمل وزن کا حامل ہے۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ دونوں نے اپنی زندگی اسی طرح سے گزار رہے ہیں جس طرح کا طرزِ زندگی انہوں نے الگ الگ اختیار کیا ہوا ہے۔ موٹا شخص مختلف انداز سے کھانا کھائے گا۔آپ جانیں گے کہ وہ شخص کھانے کے لیے زندہ رہتا ہے۔ جبکہ نارمل جسامت کا حامل شخص زندہ رہنے کے لیے کھانا کھاتا ہے۔ یہ ایک تکلیف دہ سچائی ہے مگر ہے سچ اور جب آپ کے تعلقات کے معاملے میں ایسا معاملہ درپیش آتا ہے تو آپ احساسات، طرز عمل اور خیالات کے ایسے طریقے کا انتخاب کرتے ہیں جو ایسے نتائج دیتے ہیں جو آپ کی خواہشات کے برعکس ہوتے ہیں۔ آپ تکالیف برداشت کرنے کے لیے زندہ رہتے ہیں بجائے زندگی سے پیار کرنے کے۔ اسے بدلنا ہوگا اور اسے کسی مسئلے کے آنپڑنے سے پہلے ہی بدلنا ہوگا۔

مجھے کوئی شک نہیں کہ اس بات پر آپ یہ کہیں گے ''ڈاکٹر فل ذرا رکیے۔ جو آپ نے مجھے راہِ راست پر لانے کے لیے کہا وہ بالکل درست ہے لیکن آپ نے ذرا بھی نہیں سوچا کہ میرا ساتھی کتنا سخت ردعمل کرسکتا ہے۔ آپ نہیں جانتے کہ میرا ساتھی میری زندگی کو جہنم بنا سکتا ہے۔ میں اپنی زندگی بہتر بنانے کے خیال سے مطمئن ہوں مگر میرے ساتھی کا کیا بنے گا؟ آخر اس گفتگو کا مرکز میں ہی کیوں ہوں؟ میں اس معاملے کا صرف آدھا حصہ ہوں''

مجھ پر بھروسہ رکھیے میں یقیناً جانتا ہوں کہ آپ کے لیے کیا بہتر رہے گا اور میں وعدہ کرتا ہوں کہ آپ کا ساتھی بھی اپنا کردار ادا کرے گا۔ لیکن قرین قیاس ہے کہ آپ کا ساتھی آپ کے ساتھ بیٹھ کر یہ کتاب نہیں پڑھ رہا ہوگا۔ آپ اکیلے ہی یہ پڑھ رہے ہیں۔ میرا اپنا پن اور میرا اثر صرف آپ کی حد تک ہے۔ تو یہ آپ ہی ہیں جس کو میں نے مرکز توجہ بنایا ہے اور اگر آپ اتنے ذہین ہیں تو ایسا ہی اپنے ساتھی کے ساتھ کیجئے۔ لیکن یقیناً میں یہ جانتا ہوں کہ دوگانہ گانے کے لیے دوافراد کی ضرورت ہوتی ہے اور اگر آپ اپنے آپ کو بدلنے پر قادر ہیں اور ایک مختلف طرز زندگی اور ماحول بناسکتے ہیں جس میں آپ کا یہ نیا تعلق پنپ سکے اگر آپ اپنی توانائی پھر سے حاصل کرسکتے ہیں اور اپنے عزت واحترام کو دوبارہ حاصل کرسکتے ہیں تو آپ کا ساتھی حقیقتاً اس سے متاثر ہوگا۔

آپ اپنے ساتھی پر قابو نہیں پا سکتے اور اپنے ساتھی کے لیے تبدیلیاں نہیں کر سکتے اور نہ ہی اپنے ساتھی کو یہ بتا سکتے ہیں کہ اسے کیا کرنا چاہیے لیکن آپ اس کو متاثر کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے ساتھی کو طرز عمل کا ایک نیا روپ دے سکتے ہیں۔ اگر آپ تباہ کن ذہنیت اور مایوسی کے طرز عمل کو ترک کر دیتے ہیں جو آپ کی تعلقات کو نقصان پہنچا رہا ہے اگر آپ جھگڑا کرنا چھوڑ دیتے ہیں اور نئے انداز میں جینا شروع کرتے ہیں تو یہ آپ کے ساتھی کے لیے مشکل ہوگا کہ بدلے میں وہ اپنا سابقہ رویہ ترک نہ کرے۔ آپ اپنے آپ کو اور اپنے رشتے کو تباہی سے بچا سکتے ہیں اور آپ اپنے ساتھی سے من چاہے ردعمل کی توقع کر سکتے ہیں۔ ایسے تعمیری جذبے کے سامنے آپ کا ساتھی اکیلا نہیں لڑ سکے گا نہ بحث کر سکے گا اور نہ ہی احتجاج کر سکے گا۔ آپ کا ساتھی لمحہ بھر کے لیے ناراضگی کا اظہار کرے گا اور ہو سکتا ہے کہ تھوڑی دیر کے لیے شکوک کا اظہار بھی کرے۔ لیکن آخر کار اسے احساس ہوگا کہ اختلاف کر کے اس نے بیوقوفی کی ہے جبکہ آپ اپنے آپ کو بہت بہتر، کہیں زیادہ خوش پر امید اور مطمئن محسوس کریں گے۔

اپنے تعلقات کو بچانے کا مطلب اپنے آپ کو بچانا ہے

متبادل سے قطع نظر، اپنے موجودہ طرز زندگی پر اڑے رہنا ایک ایسا طرز عمل جو ہر گزرتے دن کے ساتھ آپ کے اور آپ کے خوابوں اور امیدوں کے درمیان فاصلہ بڑھاتا جائے۔ یہ دماغی آپریشن یا کوانٹم طبیعات کے جیسا معاملہ نہیں آپ جو کر رہے ہیں یا جس طرح سے زندگی گزار رہے ہیں وہ سودمند ثابت نہیں ہو رہا۔ سادہ اور صاف سچائی کہ یہ کام نہیں کر رہا۔ اگر آپ اپنے آپ کو جاننے پر اصرار نہیں کرتے کہ آخر وہ کیا ہے جو آپ کی زندگی میں کام نہیں کر رہا۔ آپ کے طرز زندگی میں ایسا کیا ہے جو اس منفی رشتے کا باعث بنتا ہے اور اسے مدد فراہم کرتا ہے۔ آپ تکلیف برداشت کرتے رہیں گے آپ غلط کام کرتے رہیں گے جن کا آپ کے رشتے کے مرتبے سے کوئی تعلق نہیں۔ حالانکہ یہی وہ شے ہے جس کی بنیاد پر ہی آپ کامیابی اور ناکامی کا فیصلہ کر سکیں گے۔ آپ کو یہ ماننے کی کوشش کرنا ہوگی کہ اپنے کچھ خوابوں کو بھول جانا ہی بہتر ہوگا۔ آپ اپنے کو یہ بتایئے کہ آپ ان کے بغیر بھی محفوظ اور مطمئن رہیں گے۔ آپ اپنے کو شکست خوردوں کی زبان استعمال کرتے ہوئے اور

اپنے آپ کو یہ بتاتے ہوئے پائیں گے کہ آپ جانتے ہیں کہ آپ کو اپنی حالت کے لیے کچھ کرنا چاہیے اور آپ تبدیلی چاہتے ہیں لیکن جانتے نہیں کہ کہاں سے شروع کیا جائے۔ جب آپ طرز عمل کا انتخاب کرتے ہیں تو گویا آپ نے نتائج کا ابھی انتخاب کرلیا ہے لہٰذا آپ کو ابھی سے ہی درست انتخاب کرنا شروع کر دینا چاہیے۔ اس کتاب کی ہر چیز کو سمجھتے ہوئے۔

تو اب آپ جانتے ہیں کہ ہم اس کتاب میں کہاں تک پہنچ پائے۔ اگر آپ اپنے تعلق کو بچائے جا رہے ہیں تو پہلی لائف لائن جو ہم آپ کو پیش کرتے ہیں تا کہ آپ اپنے آپ کو جذباتیت سے باہر نکال سکیں۔ اپنی ذات کے ساتھ اپنا طرز عمل تبدیل کرنے سے آپ اس معاملے میں سب سے اہم عنصر کو بدل رہے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنا ماحول تبدیل کر رہے ہیں جس میں آپ کے تعلقات موجود ہیں اور آپ اپنی وقت اور توانائی کو سمت بخشنے والی ترجیحات بھی بدل رہے ہیں۔ آپ کو اپنے تعلقات کا پس منظر بھی بدلنا چاہیے۔ جب تک آپ عزت واحترام اور جذباتی ہم آہنگی کی زندگی بسر کرنا شروع نہ کر دیں تب تک آپ کسی کے ساتھ بھی معیاری اور باوقار روابط استوار نہیں کر سکتے۔ میں یہ کہنا پسند کروں گا کہ آپ وہ چیز نہیں دے سکتے جو آپ کے پاس ہے ہی نہیں۔ اگر آپ کے پاس اپنے لیے خالص اور صحت مند پیار اور عزت نہیں ہے۔ تو پھر آپ کس طرح کسی اور کو یہ سب دے سکیں گے؟ اور اگر آپ کسی کو یہ نہ دے سکیں تو پھر بدلے میں ان سب کی توقع کیسے کر سکتے ہیں؟

میں آپ کو یہ تجویز نہیں کر رہا کہ آپ وہ بن جائیں جو آپ نہیں ہیں بلکہ میں یہ کہہ رہا ہوں کہ آپ اپنے اندر سے بہترین شخصیت سامنے لے کر آئیں۔ فوراً اور ابھی آپ اسے روک کر اپنی زندگی کی تبدیلی شروع کر سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کو لگے گا کہ آپ کسی بھول بھلیوں میں کھو گئے ہیں جہاں باہر نکلنے کا کوئی راستہ نہیں کوئی ایسا راستہ نہیں جو آپ کو آپ کی اصل ذہنیت طاقت اور ذہانت کی طرف واپس لے جا سکے تو میں آپ کے لیے راستہ بنائے دیتا ہوں جب بھی اور جہاں بھی آپ چاہیں۔ میں اب خیالی دنیا کے نظریات سے باہر آ چکا ہوں۔ اب میں صرف اچھے نتائج بنانا چاہتا ہوں۔ میں ناخوشگوار اور تکلیف بھری بھول بھلیوں کی دیوار میں سوراخ کرنے کے لیے تیار ہوں اور آپ کو قابل عمل جواب اور ہدایت

سے روشناس کروانے کے لیے مدد فراہم کرنے پر بھی تیار ہوں تا کہ آپ وہ کرسکیں جو آپ چاہتے ہیں۔

لیکن جیسا کہ میں نے کہا کہ مجھے آپ کی مدد کی ضرورت ہے۔ جب تعلقات نبھانے کے دوران آپ جو بھی سوچ رہے ہوں محسوس کررہے ہیں یا کررہے ہوں فائدہ مند ثابت نہ ہوتو آپ کو اس کا اعتراف کرنے پر رضامند ہونا پڑے گا۔ آپ کو پرانے جذبات، طرزہائے عمل، گہرے خیالات کو ترک کرنے پر رضامند ہونا پڑے گا۔ جب میں کہتا ہوں 'اپنی پوزیشن بدل لیجئے'، تو میرا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کو اپنے انداز سوچ، احساس اپنے اور اپنے ساتھی کے تعلقات سے متعلقہ کام غرض ہر شے کو بدلنے پر رضا مند ہونا پڑے گا۔ یہ آپ کے تصور سے بھی زیادہ مشکل ہوگا۔ میں آپ سے آپ کے کھو کھلے تحفظات اور آزاد روی چھوڑنے کو کہتا ہوں۔ میں آپ سے کہتا ہوں کہ آپ اپنے دس بیس تیس یا چالیس سال پرانے کارزار رفتہ خیالات سے جان چھڑالیجئے۔ میں آپ سے اپنا ذہن صاف کرنے کو کہتا ہوں تا کہ آپ از سرنو خیالات کو جنم دے سکیں۔ میں آپ سے کہتا ہوں کہ پھر سے اس بات پر یقین کرلیجئے کہ آپ ایک قابل آدمی ہیں۔ جو معیاری تعلقات کا حق رکھتا ہے۔

کیا آپ نئے اندازفکر کواپنانے پرآمادہ ہیں۔

کیا آپ نئے اندازفکر، انداز سوچ اپنے آپ کو اپنے ساتھ کو دیکھنے کے نئے انداز اپنانے کے لیے تیار ہیں؟ یہ جانچنے کے لیے کہ آپ اس کتاب میں آگے بڑھنے کے لیے تیار ہیں آپ کو درج ذیل سوالوں کے جواب دینے ہوں گے۔

سوال: کیا آپ تعلقات کو بہتر بنانے کے بارے میں جاننے کو سوچنا بھول سکتے ہیں؟

سوال: کیا آپ عزائم اور وعدوں کی بجائے اپنے تعلق کے نتائج کا معیار جانچنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں؟

سوال: کیا آپ بجائے درست ہونے کے خوش ہونے کا فیصلہ کرسکتے ہیں؟

سوال: کیا آپ الزام کا سلسلہ بند کرکے یہ دیکھنے پر آمادہ ہیں کہ یہ ایک نیادن ہے؟

سوال: کیا آپ اپنے ساتھی کے ساتھ تعلق کے رویہ کو بدلنے پر آمادہ ہوسکتے ہیں؟

سوال: کیا آپ اپنے ساتھ اور اپنے بارے میں بغیر کسی تکلیف کے خیال کے حقیقت پسند اور ایماندار بن سکتے ہیں؟

سوال: کیا آپ انکاری رویہ ترک کرکے اپنے موجودہ تعلقات کے بارے میں ایماندار ہوسکتے ہیں؟

میں جانتا ہوں کہ فوری طور پر آپ میں سے ہر ایک کے لیے دیانتداری کے ساتھ ہاں میں جواب دینا مشکل ہوگا۔ اگر ایسا نہیں ہے تو اسے ایک فوری ہدف بن جانا چاہیے۔ دونوں صورتوں میں اسے چھوڑیئے مت جب تک میں آپ کو دو اہم باتیں نہ بتالوں۔

عمومی روش کی مخالفت: آپ اپنے تعلقات پر کام کرسکتے ہیں

سوال: ابھی زیادہ دیر نہیں ہوئی۔ اگر آپ خود کو اسے جاننے اور قبول کرنے نہیں دیں گے تو اس سے پہلے کہ ہم آپ کے رشتے کو بچاسکیں آپ اپنے آپ کو اس رشتے سے باہر تصور کرنا شروع کردیں گے۔

آپ سوچ سکتے ہیں کہ آپ کا رشتہ ناکام ہوگیا ہے۔ آپ سوچ سکتے ہیں کہ آپ ہر چیز سے تھک چکے ہیں آپ اپنے آپ کو شکست خوردہ اور ناکام تصور کرسکتے ہیں مگر میں آپ کو بتاتا ہوں کہ آپ کو اس خیال کو اپنے دماغ سے باہر نکالنا ہے وگرنہ آپ تصور کریں کہ آپ ٹخنوں تک آئے ہوئے پانی میں مرچکے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کتنی دفعہ آپ کو یوں لگا کہ چہرے پر تھپڑ کھانے میں اور موجودہ حالت میں کوئی خاص فرق نہیں ہے۔ آپ کو اپنے آپ کو ایک موقع اور دینے پر رضامند کرنا ہوگا حتیٰ کہ اگر آپ کو لمبی اور بری تکلیف پہنچی ہو اور آپ بے یقینی کی کیفیت میں ہوں کہ آیا آپ کو رشتہ برقرار رکھنا چاہیے یا نہیں۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے تو آپ اسی رشتے سے اپنے آپ کو مزید تکلیف میں ڈال سکتے ہیں اگر آپ کو حوصلہ اور امید نہیں ملتی تو آپ صرف یہ کہتے ہوئے اس مصیبت سے باہر نکال سکتے ہیں ''میری خواہش ہے کہ میں اپنے رشتہ سے دوبارہ خوشی محسوس کروں'' یہی وہ چیز ہے جس کی ہمیں ضرورت ہے۔ اگر آپ اپنے دل ودماغ میں یہ کہنے کا حوصلہ جمع کرلیں، ''میری خواہش ہے کہ میں اس رشتے سے دوبارہ خوشی حاصل کروں اور اپنے ساتھی سے پہلے جیسا پیار حاصل کروں۔''

ثانیاً: آپ اکیلے نہیں ہیں۔ ممکن ہے آپ کو اس وقت پریشانی اور مایوسی محسوس ہو اور تعلقات کے بگاڑ کے سبب تنہائی کا شکار بھی ہوں اور ہوسکتا ہے کہ آپ خوفزدہ ہوں اور ناقابل حل دکھائی دینے والے مسائل سے پریشان ہوں جو آپ کے خیال میں دیر تک

اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ لیکن میں چاہتا ہوں کہ آپ ابھی سے یہ جان لیں کہ آپ کا ایک ساتھی ہے ایک ایسا ساتھی جو خوفزدہ کرنے والی اس جذباتی بھول بھلیوں میں آپ کا ساتھ دینے پر رضامند ہے اور بغیر نقد ونظر کے روابط پر آمادہ ہے۔ لیکن وہ آپ کی سچائی بتانے کا حوصلہ اور خواہش رکھتا ہے۔ میں آپ کے لیے ایسا ہی ایک ساتھی بننے جا رہا ہوں۔ میں اب تک ہزاروں لوگوں کو مشورہ دے چکا ہوں اور سیمیناروں میں ہزاروں لوگوں کو اپنے خیالات سے ان کی زندگیوں میں نئے رشتوں کی تخلیق اور استحکام کے بارے مدد فراہم کر چکا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ آپ اپنے ساتھی کے ساتھ زندگی کے سفر کو بانٹنے کے سلسلے میں کیا جانتے ہیں اور کیا نہیں۔ میں نے ان نظریات کی تشکیل اس طرح سے کی ہے کہ آپ زندگی کے سفر میں خود کو چاہے کسی بھی جگہ پر پائیں تو ان نظریات سے فائدہ حاصل کر سکیں بلکہ ان سے تبدیلی کی قابلیت بھی حاصل کریں یہ طاقت صرف سفید اور واضح سچ کو جاننے سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ اگر ایک دفعہ ایک سچائی جان لیں تو آپ کس طرح سے ان مسائل میں گھر گئے ہیں اور یہ بھی جان لیں کہ آپ کس طرح اس سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں تو آپ یہ جان کر ششدر رہ جائیں گے کہ آپ تقریباً مصیبت سے نکل گئے۔ آپ اپنی کامیابی کے ناقابل یقین حد تک قریب ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ صرف ایک دفعہ اپنے آپ کو جاننے کی کوشش کریں۔

ہم بے ترتیب انداز میں آگے نہیں بڑھیں گے۔ اپنے تعلقات کو بچانے کی حکمت عملی سات اقدامات پر مبنی ہے۔ اول، ہم آپ کے رشتے کی موجودہ تفہیم وتشخیص پر توجہ دیں گے کیونکہ آپ اس چیز کو کبھی نہیں بدل سکتے جسے آپ جانتے ہی نہ ہوں۔ اگر آپ حتمی طور پر یہ جان لیں کہ آپ کے ساتھ اور آپ کے رشتے کے ساتھ مسئلہ کیا ہے۔ تبھی آپ تبدیلی کے لیے ہدف بنا سکیں گے۔ میں صرف یہ کہہ رہا ہوں کہ اپنے اور اپنے رشتے کے بارے میں سمجھنے کی سطح کو ایک دوسری نئی سطح میں بدل لیجئے۔ کہنے کی بات یہ ہے، ''یہ باعث تکلیف ہے، مجھے یہ اچھا نہیں لگتا، کسی چیز کی کمی ہے'' یہ ایک مختلف انداز فہم ہے کہ ساختیاتی، فلسفیانہ ، جذباتی اور تعلقات کے ضمن میں کیا چیز کام نہیں کر رہی۔ جب آپ مسئلہ کی اصل جڑ کو پکڑ لیں تبھی آپ حل نکال پائیں گے۔ اس ادراک سے ملنے والا حوصلہ اور ہمت آپ کے لیے غیر معمولی حیرانگی کا باعث ہوگا۔ اسی حوصلہ کی مدد سے آپ اپنے رشتہ کو بچا پائیں گے۔

ثانیاً: ہمیں آپ کو غلط اندازِ سوچ سے نجات دلانا ہوگی جیسا کہ میں نے پہلے کہا کہ آپ کا مسئلہ یہ نہیں کہ آپ کو علم ہی نہ تھا بلکہ آپ کا مسئلہ یہ تھا کہ غلط معلومات نے آپ کی اندازِ سوچ کو زہر آلود کیا تھا۔ یہ غلط معلومات یا آپ کے رشتے سے متعلق افواہوں نے آپ کو غلط راستے پر ڈال دیا نہ صرف یہ بلکہ مسائل کی نقص تفہیم نے غلط متبادل کی ترغیب بھی دی۔ اگر آپ نے مسئلے کی غلط تشخیص ہے، جیسا کہ ہم نے ابھی اس بارے میں بات کی اور پھر ان افواہوں کی وجہ سے انجانے میں آپ غلط انداز سوچ اپنا لیتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنی زندگی میں غلط مسائل کا غلط علاج کر رہے ہیں۔

سوم: یہ بہت اہم ہوگا کہ اپنے غلط رویے، عادات اور اپنے رشتے کے لیے ناقابل تلافی نقصان کا باعث بننے والے رویوں سے ہوشیار رہیں۔

آپ کی اصل ذہنیت کے مطابق تشکیل کردہ آپ کی مضبوط شخصیت کی براہِ راست متضاد راہوں سے آپ کس طرح کا طرزِ عمل اپناتے ہیں۔ یہاں آپ اپنا دفاع نہیں کر سکتے اور نہ ہی اپنے ساتھی کے خلاف شکایات کر سکتے ہیں کیونکہ میں دعویٰ سے کہتا ہوں کہ اس سے پہلے کہ آپ اپنے ساتھی پر الزامات لگانے کی غرض سے دیکھیں آپ اپنے اندر بہت سی کوتاہیوں کو موجود پائیں گے۔ یہ بات اگر آپ سمجھنا چاہیں تو سمجھ سکتے ہیں وگرنہ نہیں۔ صرف سمجھنے کی صورت میں ہی آپ اپنے زندگی کے مسائل سے باہر نکل کر اسے من چاہا روپ دینے کے قابل ہوسکیں گے۔ یہ حقیقت آپ کے لیے بڑی خبر ہونی چاہیے کہ آپ خود ہی اپنی نگاہوں کا مرکز ہیں کیونکہ اس صورت میں آپ اپنے اوپر اختیار رکھ سکیں گے۔

صرف اسی صورت میں جب آپ کو اپنی غلط سوچوں، برے رویوں، بری کارکردگی، اور تعلقات پر پڑنے والے اثر کی مکمل سمجھ حاصل ہوجائے گی۔ تبھی آپ چوتھے قدم کی طرف چل سکیں گے یہ چوتھا قدم ایک مجموعہ اقدار کو اپنی ذات کا اندرونی حصہ بنانے کے بارے میں ہے اسے میں ''اقدار برائے ذاتی تعلقات'' کا نام دیتا ہوں۔ یہ وہ ذاتی تعلقات اقدار ہیں جو آپ کو آپ کی اصلیت سے روشناس کرواتی ہیں، آپ کے نفس کے جذباتی ہم آہنگی سے دوچار کرتی ہیں اور آپ کو اپنے ساتھی سے مثبت رویے کی طرف مائل کرتی ہیں۔

اس کے بعد پانچوں مرحلے کی باری ہے جس میں آپ کو انسانی ساختیات کا بنیادی متحرک اور طاقتور فارمولا سکھایا جائے گا ایک ایسا خاص فارمولا جو کامیاب تعلقات کی ضمانت

ہے۔

ریڈالرٹ:

اس فارمولا کا آپ کو اس وقت تک فائدہ نہیں ہوگا جب تک آپ پہلے چار مرحلوں سے کامیابی سے نہ گزر چکے ہوں۔ پہلے چار مرحلوں سے گزرے بغیر اس فارمولے کا انطباق، موقع کو ضائع کردینے کے مترادف ہے۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے صبر کے ساتھ مناسب تیاری کیجئے۔ کامیابی کی خواہش، کامیابی کے لیے تیاری کی خواہش سے متاثر ہوتی ہے لہٰذا اب تک آگے مت بڑھ جایئے اور فارمولا پرعمل کرنے کی کوشش کیجئے۔ آپ جلد ہی کامیاب ہوجائیں گے اور اگر آپ محنت کرتے ہیں تو کامیابی کے لیے مطلوبہ تیاری بھی آپ کے پاس ہوگی۔

اپنے چھٹے مرحلے میں ہم تجدید روابط کا عمل شروع کرتے ہیں۔ آپ میں سے بہت سے لوگ اپنے ساتھی کے ساتھ ٹوٹے ہوئے تعلقات کو سالوں تک اسی حالت میں رہنے دیتے ہیں۔ دوسروں کے لیے یہ مسلسل کمزوری اور فاصلہ پیدا کرنے کا باعث ہے۔ دونوں صورتوں میں چاہے یہ قابل علاج ہو یا پرہیزی، یہ گفتگو کے ازسرنو آغاز کا وقت ہوگا تاکہ آپ مختلف سنجیدہ اقدامات کے تسلسل کے ذریعے اپنی اور اپنے ساتھی کی ضروریات کو کامیابی سے ہمکنار کرنے کا طریقہ سیکھ سکیں۔

میرا ایک کلیہ یہ رہا ہے کہ خواہش کے اظہار سے پہلے اسے پہچان کر نام دیجئے۔ آپ کو فیصلہ کرنا پڑے گا کہ آپ اپنے رشتے سے حقیقت میں کیا چاہتے ہیں۔ آپ اپنے آپ سے اور اپنے ساتھی سے کیا چاہتے ہیں اور ہم سیکھیں گے کہ اسے کیسے کیا جائے۔ تجدید تعلقات کے ضمن میں آپ کو چودہ روزہ جامع اور مربوط لائحہ عمل اختیار کرنا ہوگا جس میں آپ اپنے ساتھی کے ساتھ ایک نئی زندگی کی تعمیر کرسکیں جہاں تجدید روابط کا عمل آپ کی آنکھوں کے سامنے رونما ہو۔

آخر میں ہمارے میں ساتویں مرحلے میں آپ کو سیکھنا ہوگا کہ تجدید تعلقات کے بعد آپ کو کس طرح سے اسے منظّم و برقرار رکھنا ہے۔ ایمانداری سے کام لیجئے۔ آپ اور آپ کا ساتھی کل کے بچے نہیں ہیں۔ آپ بہت زیادہ جذباتی تناؤ کا شکار ہیں اور ہم اس تناؤ کو ہلکا

کرنے کے لیے اچھا خاصا وقت صرف کریں گے تاکہ آپ اپنے تعلقات میں تازہ دم ہوکر ابتدا کریں اور نئے موافقوں سے لیس ہوں اور اس بات کو یقینی بنالیجئے کہ آپ اس حقیقی دنیا میں ہر پیش آمدہ کے بارے میں پوری طرح سے تیار ہیں۔ میں آپ کو ایک اور باب میں تعلقات کے بارے میں روزمرہ زندگی کے معاملات طے کرنے کے بارے میں بتاؤں گا جس میں موافقت، جنسی معاملات اور جھگڑے ودیگر جسمانی استحصال کے بارے میں گفتگو ہوگی۔

تعلقات: پراجیکٹ سٹیٹس

ان سات مرحلوں کو بخوبی طے کرنے کے لیے آپ کو ایک چیز کا خاص خیال فوری طور پر رکھنا چاہیے۔ آپ کو اپنے تعلقات کو 'پراجیکٹ سٹیٹس' کے درجے میں رکھنا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو عقلمندی کے ساتھ ہر نئے دن کی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے بامقصد اور عقلمندانہ فیصلہ کرنا ہے۔ میرا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو یہ کرنا چاہیے یا کرنے کی خواہش ہونی چاہیے بلکہ میرا مطلب یہ ہے کہ بس اسے ہرروز کرگزریئے اور اپنی زندگی کو ایسا کر گزرنے کے لیے منظّم بنایئے۔آپ روزانہ کچھ نہ کچھ کرنے کے لیے وقت نکالتے ہیں۔ مثلاً آپ اس قابل ہیں کہ روزانہ فضول کاموں سے پرہیز کرسکیں۔آپ اس قابل ہیں کہ اپنے بچوں کو روزانہ سکول لے جاسکیں اور روزانہ کام پر جاسکیں اور آپ کے رشتہ داری کی ذمہ داریوں کو بھی کوئی استثنا حاصل نہیں۔

آپ اپنے تعلقات کو تازہ دم بنانے کے لیے ہرروز کچھ وقت مختص کرنے جارہے ہیں اور اس کتاب میں تجویز کردہ مشوروں پر عمل کرنے بھی۔آپ اس منصوبہ سے وہی حاصل کر سکیں گے جو آپ کی اس میں سرمایہ کاری ہوگی۔ اس کا یہ مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ اپنے تعلقات کو بہتری کے لیے آپ کو دیگر نسبت کم اہمیت کے حامل کو چھوڑنا چاہیے یا اپنے اوقات کار کی نئی تشکیل دینا چاہیے۔ اس کا یہ مطلب بھی ہوسکتا ہے کہ آپ کو اپنے تعلقات کے تمام تقاضے بنانے کے لیے طویل المدتی اوقات کار حتیٰ کہ ہفتہ وار چھٹی سے لے کر دیگر تعطیلات تک میں نمایاں تبدیلی لے کر آنا چاہیے۔اپنے رشتے کو ''پراجیکٹ سٹیٹس'' بنانے کا مطلب ہے کہ آپ اسے غیر معمولی اہمیت کا حامل سمجھ رہے ہیں۔

اپنے رشتے کو پراجیکٹ سٹیٹس میں رکھنے کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ کو ایک لمبی تگ و دو کے لیے عزم کر لینا چاہیے۔ ایک آزمایا ہوا اور درست فارمولا جو اس ضرورت کو پورا کرتا ہے وہ ہے:

مضبوط عزم..... کوشش..... حصول

پُرعزم رہیے ہر قسم کی کوشش کیجئے اور آپ وہ پالیں گے جو آپ چاہتے ہیں پہلے سے طے شدہ عرصہ وقت میں اپنے تعلقات کے لیے کچھ کرنے کا فیصلہ ہرگز مت کیجئے۔ آپ کو کام صرف اسی صورت میں کرتا ہے جب آپ مندرجہ بالا گزارشات پر پورا اتریں۔ آپ کو اس وقت تک کام کرنا ہے جب تک اپنی خواہشات کے حصول میں کامیاب نہ ہو جائیں۔ اسی سلسلے میں طے شدہ وقت کے گزر جانے کا خیال مت کیجئے۔ مجھے شک ہے کہ اس سے پہلے کہ آپ کچھ بہترین حاصل کریں کہیں معینہ عرصہ تک کاربند رہنا باعث گڑ بڑ نہ بن جائے لہٰذا رشتہ کو بہتر کرنے کے لیے اپنے آپ کو برابر اور مناسب وقت دیتے رہیے۔

اس پورے سفر کے دوران ناکامیاں بھی ہو سکتی ہیں تکلیف بھی ہوگی، مایوسی بھی ہو سکتی ہے۔ لیکن تبدیلی بھی ضرور ہوگی۔ اس تبدیلی پر پرعزم طریقے سے کاربند رہیے۔ آپ کو عمل، احساسات اور خیالات کے ایک نئے انداز زندگی کے لیے طویل المدتی ترقی کے لیے پرعزم رہنا ہوگا۔ بہتر تعلق کے لیے ذرا برابر خواہش یا امید پر اکتفامت کیجئے۔ آپ کو اپنے اندر چھپی ہوئی صلاحیتوں کو جاننے کے لیے غوطہ زن ہونا پڑے گا۔ پھر آپ کو اسے استعمال کرنے پر تیار ہو جانا چاہیے۔

آپ کو ارادہ کرنا ہوگا کہ آپ کو مشکلات، مسائل اور آپ کو نا کام بنانے والے روایتی پند و نصائح کو شکست دینی ہے۔ اس ذاتی معیار کو شروع میں ہی قائم کر لیجئے۔ ایک پرجوش فلسفہ اختیار کر لیجئے کہ ''میں میدان نہیں چھوڑوں گا۔'' کبھی مت بھولیے کہ یہ زندگی آپ کا واحد موقع ہے۔ یہ ریہرسل نہیں ہے۔ آپ کو ضرور جاننا چاہیے کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور فوری طور پر جاننا ہوگا اور اگر آپ کمتر پر اکتفا کرنے پر راضی ہوں تو آپ کو اس کے مطابق ہی ملے گا۔

آخر میں یہ کہ پراجیکٹ سٹیٹس کا مطلب ہے کہ آپ کو خود کے ساتھ تعلقات کی اہمیت کو نہیں بھولنا ہے۔ آپ کو اپنے آپ کے لیے بہترین مطالبہ سے کم پر راضی نہیں ہوتا۔ آپ

کو خود کو بتانا ہوگا کہ ایسا چاہنا کسی بھی طرح سے غلط نہیں ہے۔ اپنی زندگی میں عزت و احترام، پیار اور رومانس کا تقاضا کرنا کسی بھی طور غلط نہیں ہے۔ آپ کو ضرور فیصلہ کر لینا چاہیے کہ آپ کو جو بھی چاہتے ہیں آپ اس کے مستحق ہیں۔ آپ کو فیصلہ کر لینا چاہیے کہ رشتے میں سکون، خوشی اور فراوانی صرف دوسرے لوگوں کے لیے ہی نہیں ہے بلکہ درحقیقت یہ آپ ہی کے لیے ہے۔ یہ سب چاہنا خود غرضی اور بھولپن نہیں ہے اور نہ ہی ان سب کو توقع کرنا فاتر العقلی ہے۔ درحقیقت فاتر العقلی یہ ہے کہ کمتر پر گزارا کر لینا جو درحقیقت اس وقت آپ چاہتے ہیں۔

ایسے رشتے کی خواہش کرنا، توقع رکھنا اور مطالبہ کرنا غلط نہیں ہے جس میں آپ عزت واحترام کے سلوک کے حقدار ہوں۔ یہ یقین کرنا غیر حقیقی نہیں ہے کہ آپ کا ساتھی آپ کے لیے اطمینان کا باعث بنے۔ یہ خام خیالی بھی نہیں ہے کہ خدا نے اس دنیا پر ایک شخص آپ کو دیا ہے جس پر آپ اعتماد کر سکیں۔ باہمی رشتہ قائم کر سکیں۔ ضروریات اور رازداری میں حصہ دار بنا سکیں۔

میں درست رویہ اپنانے کے لیے اندیشوں اور اندھی امید کی تجویز نہیں دے رہا۔ میں آپ کو یہ نہیں کہہ رہا کہ یہاں پر کوئی مسائل نہیں ہیں یا یہ کہ مسائل ختم ہو چکے ہیں۔ میں آپ سے صرف یہ کہہ رہا ہوں کہ اپنے اندر یقین پیدا کر لیجئے کہ آپ یہ سب کر سکتے ہیں اور آپ کے تعلقات کہہ رہا ہوں کہ اپنے اندر یقین پیدا کر لیجئے کہ آپ یہ سب کر سکتے ہیں اور آپ کے تعلقات کہیں بہتر ہو سکتے ہیں۔ میں اکثر کہتا ہوں ''اکثر ہم درست فیصلہ کرتے ہیں اور کبھی کبھار ہمیں اپنے فیصلہ کو درست کرنا پڑتا ہے۔'' اگر آپ کو اپنا فیصلہ درست کرنے کے لیے، اپنی زندگی میں صحیح معنوں میں تبدیلی کے لیے، اپنے رشتہ کو بچانے کے لیے اور بنیادی تبدیلی کے لیے ضروری معلومات، طریقے، اور خاص منصوبۂ عمل چاہیے تو یہ کتاب پڑھتے رہیے۔ آپ ان صفحات میں کوئی احمقانہ بات نہیں دیکھیں گے۔ اس میں مؤثر حکمت عملی ہے جس کی مدد سے آپ اور آپ کا ساتھی تجدید تعلقات کر سکتے ہیں۔

ہوسکتا ہے کہ یہ سب سنتے ہوئے اچھا نہ لگے۔ آپ کو تعلقات میں بہتری لانے کے لیے پرانے روایتی فضول اور تباہ کن طریقوں کو ٹھکراتے ہوئے اچھا نہ لگے اور ہوسکتا ہے کہ آپ اپنے بارے میں سچ کا سامنا کرنے کو بھی پسند نہ کرتے ہوں۔ لیکن میں پیش گوئی کرتا

ہوں کہ آپ کو نتائج بہت اچھے لگیں گے۔ آپ کو اچھا لگے گا کہ آپ اپنے آپ کو بجائے ناکامی کے کامیابی کے لیے ازسرنو منظّم کرنے کے قابل ہو چکے ہیں اور یہ کہ آپ اپنے مستقبل کے بارے میں امید کرنے والے شخص کی بجائے مستقل بنانے والے شخص میں بدلنے کے قابل ہوگئے ہیں اور پھر آپ اور آپ کا ساتھی من چاہی خواہشات کے لیے اکٹھے کام کر سکتے ہیں۔ محسوس ہونے والی تکالیف کو ختم کر سکتے ہیں، سکون، پیار اور گہری خوشی کو اپنے رشتے کے ساتھ ہم آہنگ کر سکتے ہیں۔